饮食陷阱知多少

COAY Books

目录
Content

- 第1节：写在前面：我们正面临着哪些食品问题？
- 第2节：自序
- 第3节：第一节牙膏选用不当也会中毒(1)
- 第4节：第一节牙膏选用不当也会中毒(2)
- 第5节：第一节牙膏选用不当也会中毒(3)
- 第6节：第二节看清你喝的牛奶(1)
- 第7节：第二节看清你喝的牛奶(2)
- 第8节：第二节看清你喝的牛奶(3)
- 第9节：第三节不容忽视的奶粉问题(1)
- 第10节：第三节不容忽视的奶粉问题(2)
- 第11节：第三节不容忽视的奶粉问题(3)
- 第12节：第四节提防火腿肠中的“不明物”
- 第13节：第五节吃鸡蛋，提防“第五大发明”(1)
- 第14节：第五节吃鸡蛋，提防“第五大发明”(2)
- 第15节：第五节吃鸡蛋，提防“第五大发明”(3)
- 第16节：第六节红心鸭蛋，可有苏丹红在发飙？
- 第17节：第七节油条、油饼，千滚百沸的油怎让人放心
- 第18节：第八节提防用医用石膏点卤的豆制品(1)
- 第19节：第八节提防用医用石膏点卤的豆制品(2)
- 第20节：第九节提防肉包中不明不白的包子馅
- 第21节：第一节喝茶的困惑(1)
- 第22节：第一节喝茶的困惑(2)
- 第23节：第一节喝茶的困惑(3)
- 第24节：第一节喝茶的困惑(4)
- 第25节：第二节 速溶饮品，安全让人心忧
- 第26节：第三节软饮料，六大危机等着你(1)
- 第27节：第三节软饮料，六大危机等着你(2)
- 第28节：第三节软饮料，六大危机等着你(3)
- 第29节：第四节你家的自来水合格吗？
- 第30节：第五节桶（瓶）装水，鱼目混珠让人忧(1)

- 第31节：第五节桶（瓶）装水，鱼目混珠让人忧(2)
- 第32节：第五节桶（瓶）装水，鱼目混珠让人忧(3)
- 第33节：第六节劣质茶具隐藏杀机(1)
- 第34节：第六节劣质茶具隐藏杀机(2)
- 第35节：第六节劣质茶具隐藏杀机(3)
- 第36节：第六节劣质茶具隐藏杀机(4)
- 第37节：第六节劣质茶具隐藏杀机(5)
- 第38节：第一节揭开一次性餐盒的“黑盖子”(1)
- 第39节：第一节揭开一次性餐盒的“黑盖子”(2)
- 第40节：第一节揭开一次性餐盒的“黑盖子”(3)
- 第41节：第二节可疑的餐巾、餐巾纸
- 第42节：第三节提防百浴重生的一次性筷子
- 第43节：第四节劣质的一次性塑料杯，是否医用垃圾造？
- 第44节：第一节提防“地沟油”、“口水油”
- 第45节：第二节“偷梁换柱”的高档食材
- 第46节：第三节免费饮料有猫腻
- 第47节：第四节提防问题米饭
- 第48节：第五节提防黑心火锅底料
- 第49节：第六节红火的火锅店，可疑的入口菜
- 第50节：第七节非法麻辣烫、烧烤背后的惊人隐患
- 第51节：第八节洋快餐=垃圾食品

第1节：写在前面：我们正面临着哪些食品问题?

写在前面：我们正面临着哪些食品问题?

在介绍可能遇到的问题食品前，我们有必要先介绍一下目前存在的食品问题。千条河流归大海，再多的事件都可以归纳成一二三四条。食品问题也是这样。这一部分内容你可以暂时不看，但最终一定要看，因为只有掌握了问题的全局，才可以举一反三，规避风险。而吊白块面粉、染色黄花鱼等具体的食品问题只是对以下问题的最直观的印证。

问题一：微生物造成的食源性疾病是当前的一个主要问题。

随着生活习惯的改变，食源性疾病近几年有增多趋势。所谓食源性疾病，是指通过摄食而进入人体的有毒有害物质（包括生物性病原体）等致病因子所造成的疾病，常见的食物中毒、肠道传染病、人畜共患传染病、寄生虫病以及化学性有毒有害物质所引起的疾病均属于这种病症。

食源性疾病以寄生虫感染最为多见，该类疾病与不卫生的饮食习惯密切相关。例如，一些国家有吃生小牛肉的习惯，其国民弓形虫感染率可高达70％~80％；我国一些地区的居民习惯生吃菱角、茭白、荸荠，他们感染姜片虫的几率就非常高。再比如吃醉蟹，生吃淡水鱼、生鱼片、鱼生粥，易导致肝吸虫病；吃带着血丝的猪肉和牛肉，易引发猪带绦虫、牛带绦虫病等。

避免食源性疾病九大提示

提示一：避免在没有卫生保障的公共场所进餐。

提示二：在有卫生保障的超市或菜市场购买安全系数高的食品。少买散装食品。

提示三：新鲜食品要充分加热后再食用。不喝生水。

提示四：避免生熟食混放，生熟食菜板、菜刀要分开，以避免生熟食交叉污染。

提示五：不生食、半生食海鲜及肉类。生食瓜果必须洗净。

提示六：加工凉拌和生冷类食品必须要严格清洁。

提示七：尽量不食用剩饭菜。如食用，之前必须充分加热。另外，吃剩的饭菜尽量放于10℃以下贮藏。

提示八：夏季避免食用家庭自制的腌渍食品。

提示九：饭前便后要洗手。

问题二：种植、养殖过程中的农药残留。

这是大量使用农药、化肥的必然结果。

问题三：生物技术的运用，添加剂的应用，食品新资源的应用等所带来的食品安全问题。

按照食品法的规定，在一定剂量范围内使用食用级的食品添加剂是合理的，但是违规使用就会对人体健康产生伤害，苏丹红就是最典型的例子。

而生物技术和食品新资源，如转基因技术及其食品，因为还缺乏足够长时间的安全测试，所以还存在着一定的潜在风险。

添加剂问题是食品安全中一个非常重要的问题，许多食品问题都与其有关。添加剂问题主要表现在四个方面：

一是在食品生产中超标使用食品添加剂，如在粉丝等食品中超标使用明矾，在方便面等食品中超标使用山梨酸钾、苯甲酸钠、双乙酸钠等防腐剂，在泡菜等食品中超标使用食用级色素，等等。

二是超范围使用食品添加剂，如按照规定，在牛肉干等食品中不允许添加色素，某些生产商却为了赢利违规添加，等等。

三是滥用非食品添加剂，如滥用甲醛、硼砂、吊白块、沥青等不适于食品生产的物质。

四是在生产食品时，采用工业级（非食用级）原料，如将工业级过氧化氢、电池级二氧化硅、工业级氢氧化钠、染料用色素等有毒有害物质应用于食品的生产。

问题四：在生产加工过程中的污染，导致食品质量低劣。

这类问题主要表现在下面几个方面：

1.原料污染。包括采购的原料不新鲜、原料细菌超标、原料保存中污染或细菌繁殖、原料处理不当或洗涤不良等各个方面。如方便面汤料用酸价和过氧化值超标的油脂制作就属原料污染。

2.机器设备污染。如器件杀菌不彻底、清洗不够或不净、消毒剂或清洁剂残留、残渣污染、细菌繁殖、工具不清洁等。

3.环境污染。如生产场所细菌源超标、加工场所无定期消毒、车间卫生状况差、四周环境卫生差等。生产场所的残油、油漆、蜘蛛网等都会造成环境污染。

4.包装污染。如包装间管理不严、包材损坏或染菌、包装方式不当、包装材料存放时污染等。

5.水污染。如水含大量杂质或异物，水消毒不够，水源卫生不良，水源细菌总数多等。

6.人污染。如操作人员的手套、工作服或手不干净，员工患有肝炎等疾病，脱落毛发、饰物污染，工作中吸烟或饮食等。

7.储存污染。如成品库卫生不良、湿度或温度控制不当、成品和原料混存污染等。

问题五：环境污染是食品安全的大敌。

环境污染正日益成为食品安全的大敌，由于工业生产中违规排放废水、废气、废渣等排放物，致使土壤、水源、大气等受到污染，进而污染了生活于其中的动植物，鱼类的污染便是最有力的证据。

第2节：自序

自序

自从有了消费能力，我们总是能见到、听到这样那样的食品质量问题：

早上喝碗豆腐脑，惬意！忽闻市面上的豆腐脑、豆腐可能不是卤水点的，而是用病人腿上的废弃石膏点的！

买根油条作早餐，方便！忽传膨膨松松、色泽美艳的油条里可能掺了洗衣粉，而那在油锅里快活翻腾的油可能是地沟油！

……

“农药傍蔬菜，陈米着靓妆，面粉兑尿素，甲醛泡海鲜，硫黄薰银耳，激素喂甲鱼，染料当色素，矿油喷饼干”。不法经营者用惊人的创造力为“病从口入”这句老话作着形式多样的诠释，而且不断创新，挑战着人类的想象力：

刚刚听说“福寿螺事件”，又忽闻“苏丹红鸭蛋、鸡蛋”，议论还未平息，焦点又移至“嗑药的多宝鱼”，刚弄明白是怎么回事，又传出淡水鱼含“孔雀石绿”……更有甚者，近几年来各大媒体先后曝光的一系列问题食品害人事件更是耸人听闻：劣质奶粉催生了大头娃娃、肾结石娃娃，假酒致人中毒死亡，苏丹红致癌，吊白块面粉致癌，锅碗瓢盆致癌……有关食品安全的警钟不断敲响！2008年9月，一场让中国乳业几乎集体沦陷的三聚氰胺奶粉事件更是让食品安全成为所有人的焦点话题。

那么，食品安全问题为什么层出不穷，甚至给人愈演愈烈的感觉呢?

毫无疑问，黑心商贩是罪魁祸首。

在经济利益的驱使下，一些商人不顾良知，不择手段，甚至丧心病狂地想尽办法敛财，做出损害消费者的恶行。当然，他们的结果往往并不会太好，多行不义必自毙，正义终究会站出来说话的。

食品安全监管制度中存在的缺陷，是我国食品安全问题严重的另一个重要原因。

目前我国在食品法规、标准等方面相对滞后，法律监管体系缺乏完整性和系统性，食品安全监管缺乏威慑力，食品安全监管体系混乱，特别是农村市场食品监管薄弱，这些问题致使我国食品安全监管陷入了制度困境。

实际上，在过去几十年中，相关部门与不法商人之间造假与反造假的搏弈从来都没有间断过，但是每一次的制度补救都会被新的造假盖过。这种状况值得深思。

不断出现的食品安全问题显示，被动的堵漏式的监管方式已经不合时宜，应将安全方向转向“过程安全”。这一转变正在实施，2008年10月23日至28日十一届全国人大常委会第五次会议在北京举行。是次会议，《食品安全法（草案）》将进入三审。这是一部关于食品统一标准的法律，一经通过将一改以往制度中监管部门过多且相互脱节、推诿的弊端。这部法律的通过也将标志着中国食品安全的制度通道行将建立。

在谴责黑心商人的同时，作为消费者的我们也需要自省，正是我们对于食品安全问题的无知和宽容助长了黑心商贩的气焰。中国的消费者是非常“善解人意”的，“不干不净吃了没病”是消费中的一个信条，人们习惯于对食品安全问题睁一只眼闭一只眼，认为只要吃不坏人就不算大事。假如有人较起真来，还可能被其他人嗤之为“小心眼”、“小题大作”。这种“宽容”的结果是：人们很可能为了面子牺牲了自己和家人的健康。

另一方面，食品问题之所以花样翻新，与消费者们对食物的过度要求也大有关系。现如今，吃饭问题被人类越弄越复杂。食不厌精，脍不厌哙，其结果是给了不法造假者投机的空子。消费者喜欢馒头“白白胖胖”的，商贩们就往面粉里添加吊白块、滑石粉；消费者认为小米

应该是黄澄澄的，不法商贩们就用色素“化妆”，等等。更有甚者，有些人不但食不厌精，而且食不厌奇，问题就更严重了。

彻底解决食品安全问题归根结底还是要落在政府监管机构的身上，政府与造假者之间的搏弈必定会继续下去。当法律还在路上时，作为消费者的我们，应该学会自救，掌握必要的食品安全知识，了解可能遇到的食品安全问题。当越来越多的人开始考虑“明天我们还能吃什么”时，黑心商人的行骗难度无疑会加大，相关管理部门的管理水平无疑也会与时俱进。

本书以大量案例和事实为依托，同时结合国内外相关信息，从最普通的一日三餐说起，揭露了不法商贩对我们的食品所作的不齿勾当。同时，介绍了一些必要的食品安全知识，旨在帮助咱们老百姓练就一双“火眼金睛”，为自己和家人营造一个更加健康、更加安全的饮食环境。

最后，我要感谢以下各位老师和朋友参与协助编写和审校工作：李勇、任颖、杨绍华、张凯敏、武小青、陈志杰、赵新龙、刘国锋、成蕾、徐贵鹏、任仲奇、谢景然、李岩、杨润平。衷心祝福他们幸福、安康。

第3节：第一节牙膏选用不当也会中毒(1)

第一章

食品打假，从早晨开始

第一节牙膏选用不当也会中毒

我们每天清晨醒来后要做的第一件事情就是刷牙。刷牙所用的牙膏虽不是用来吃的，但既然入口就难免会有部分进入体内，因此就有必要关注一下它的安全性。

一段时间，人们为了“含氟牙膏”和含“三氯生”的牙膏是否对人体有害展开了激烈的讨论，正反双方各执一词，争论不休。关于牙膏中所含的三氯生、氟等对人体有毒害作用，这一点是辩论双方都认可的，而且也是由科学研究所证实了的，人们所争论的焦点是，通过刷牙进入人体的这些物质，其摄入量是否严重到危及生命。对于普通消费者来说，辩论的结果并不重要，重要的是，我们知道了特殊牙膏中潜在的危害，并且应该采取必要的应对措施。

揭秘牙膏为什么让人惊慌?

（一）致癌的三氯生

1995年初，一场“三氯生”事件将不少世界知名牙膏推向致癌杀手的境地，导致其销量大减，也让各牙膏厂家纷纷对三氯生避之不及。

【案例回放】2005年初，英国的一家媒体报道称，数十种牙膏接到了可能致癌的警告，这其中包括在世界范围内赫赫有名的牙膏品牌。除此之外，抗菌清洁产品，包括洗碗液和洗手产品，也同样接到这种警告。原因是，这些清洁用品中含有三氯生。有研究人员发现，三氯生与经氯消毒的水接触后可产生三氯甲烷（俗称“哥罗芳”）。人如果吸入大量三氯甲烷，就会导致消沉、肝病，有些时候甚至导致癌症。

事件发生后，各路专家、媒体纷纷辟谣，最后事件被定性为某些媒体断章取义、夸大事实所致，事件不了了之。

按照一些专家的说法，“哥罗芳”人体口服的最低致死剂量为140毫克/千克。以50公斤体重的人来计算，一次要吃下7克的“哥罗芳”才有可能致死。而按照目前的资料分析，牙膏中三氯生含量很小，由此产生的“哥罗芳”量也很小，对人身体的影响是很小的。另一方面，自来水经氯消毒后，水内的氯剩余量很低，假设一个人一天刷牙在3次左右，每次接触的“哥罗芳”剂量应当很有限，加上大家刷牙后会漱口，故不会有太多牙膏残留口内。

然而，当初国外发出苏丹红致癌、立顿茶氟含量超标、强生含有致癌物等警告后，消费者首先听到的就是一些专家们所说的“没问题”、“不必担心”，而结果往往是不但有问题，而且问题还不小。想到这一层，作为弱势的消费者们，为了健康，宁可“矫枉过正”，至少也应该在刷牙时多漱几遍口。

名词解释

1.哥罗芳（三氯甲烷）：哥罗芳是一种强效心脏血管抑制剂，对肝脏、肾脏也有毒性，可能造成肝脏的肿大和坏死。同时，哥罗芳对中枢神经系统会产生抑制作用。动物实验还发现，哥罗芳会诱导小白鼠发生肝癌，也会造成心律不齐。

2.三氯生（triclosan，也叫克力恩、除菌素）：是一种除菌剂，广泛用于高效药皂、卫生香皂、卫生洗液、除腋臭、脚气雾剂、消毒洗手液、伤口消毒喷雾剂、医疗器械消毒剂、卫生洗面奶/膏、空气清新剂及冰箱除臭剂等物品中，也用于卫生织物整理和塑料防腐处理。

第4节：第一节牙膏选用不当也会中毒(2)

（二）含氟牙膏伤牙、伤骨

比起三氯生，含氟牙膏对于消费者来说更熟悉一些。现代人牙齿的大敌是龋齿，含氟牙膏中的氟化物正是龋齿的克星。氟化物与牙齿接触后，使牙齿组织中易被酸溶解的氢氧磷灰石形成不易溶的氟磷灰石，从而提高了牙齿的抗腐蚀能力。有研究证明，常用这种牙膏，龋齿发病率可降低40％左右。

不过，氟化物虽然是有效的防龋剂，但它同时也是一种毒性物质，如果不考虑本地生态环境中的氟含量高低而盲目使用，体内过量的氟会给健康带来损害。轻度氟中毒会危害人的牙胚造釉细胞，导致牙齿畸形、软化、牙釉质失去光泽，并带黄色斑点，重度氟中毒会使牙齿发育不全，失去正常形态，还会使骨骼变厚变软，骨质疏松，容易折断。

知识比较丰富的人会说：含氟牙膏中氟化钠的含量只有0.22％，即使每次刷牙有部分牙膏被吞服，如此小的量根本不足以致病。没错，虽然每次吞入量很少，但氟是一种累积性毒物，进入体内很快被吸收，沉积在牙齿和骨骼中，如果天天使用，日积月累，很容易造成氟中毒，氟中毒的后遗症是难以治愈的。

（三）假冒“名牌”害人

明枪易躲，暗箭难防。名牌意识在多数消费者心目中已经深深扎根，所以劣质牙膏不可怕，可怕的是假冒优质品牌的劣质牙膏。

早期，不法商人为了安全，还只是假冒不太有名的牙膏品牌，现在，一向纯洁的高端牙膏市场也出现了假冒伪劣产品，例如在牙膏内加入普通盐水来冒充LG竹盐牙膏。造假者的手段日渐高超，他们不仅在外观上逼真仿造名牌包装，而且其造假手段也日益翻新，有些造假窝点甚至有数条完整的生产线。造假技术的提升，让打假人员都深感棘手，一般消费者就更不必说了。

假牙膏的出现，不仅极大地损害了正品牙膏的品牌形象，更重要的是，造假者无论是研发水平还是制作工艺，都无从为消费者提供任何健康保证。首先，严重超标的细菌含量，将直接伤及人体健康。此外，伪劣产品的生产原料还含有各种劣质香精和有毒色素，甚至还含有人们平时用来粉刷墙壁的工业用滑石粉。这种工业用滑石粉对人体口腔具有强烈刺激作用，长期使用会导致口腔溃疡和牙龈出血，直接威胁到人体健康。同时，一些含有重金属的劣质牙膏，会损害人体的肝、肾等器官，严重的会引起人体中毒。

刷牙是为了保证健康，为了不让牙膏成为损坏我们健康的又一个杀手，就要学会识别假冒伪劣产品。

支招如何正确选择牙膏

（一）如何辨别三氯生牙膏

购买牙膏时注意看牙膏成分，三氯生的化学结构名称是三氯羟基二苯醚，英文标识名为tri?鄄closan，常用名还有克力恩、除菌素、三氯新、INN、BAN、USAN等。如果在牙膏的说明书中发现这些字眼，说明含有三氯生。

（二）如何正确使用含氟牙膏

首先，牙齿正常的人应尽量选用普通牙膏。因为牙膏的主要作用是清洁牙齿，这一点普通牙膏就能做到，而药物牙膏的治疗作用到底如何，仍然是争论的话题。

其次，下面几种情况要禁用、慎用含氟牙膏：

1.在低氟区可用，高氟区禁用。饮水中含氟量低于1ppm可以使用，高于2ppm不宜使用。

2.重工业密集地区不能用。在生产过程中，氟随“三废”播散污染环境，使该地区氟含量增高。据统计，一座年产量为4万~5万吨的磷肥厂，每小时要排出废气3.5万立方米，其中含氟约50公斤，大大超过安全量。

3.3岁以前儿童禁用含氟牙膏，6岁以前儿童要在家长指导下慎用含氟牙膏。因为少年儿童自我保护能力差，多数为被动刷牙，敷衍了事，牙缝中残留的牙膏刷不干净。4岁以下的幼儿甚至可能会将漱口水和牙膏一起吞下去，危害性更大，因此，每次刷牙必须要有大人监督。

4.老人慎用。首先是因为50岁以上的人已过患龋高潮的年龄段，无须补氟防龋。再者随着年龄的增大，人的各种器官功能降低，出现内分泌失调，极易产生骨质疏松症，如果再用含氟牙膏，无疑是火上浇油。

第5节：第一节牙膏选用不当也会中毒(3)

5.正确掌握刷牙方法，刷完牙后必须将牙缝中残留的牙膏彻底清除干净，更不能将牙膏和漱口水吞入腹中。

（三）慧眼辨别假冒伪劣牙膏

有以下特点的牙膏有可能是假冒伪劣产品：

1.似是而非的名字。假冒牙膏会有一个与著名品牌牙膏非常像的名字，有的干脆在知名牙膏品牌前面加个“新”字，以此来混淆视听。

2.没听说过的生产厂商、厂名或厂址。

3.冒牌的知名品牌，不过外包装却非常粗糙，字迹模糊、手感不好，根本无法与正品相提并论。正品的商标设计都会采用一些独特的技术，以避免其他品牌的模仿、复制。所以在购买时如果觉得有一丝疑惑，就不要购买了。

4.产品内包装不合格的多是伪劣品。这是因为伪劣牙膏由于生产工艺不高，灌装膏体后里面的空气排除不尽，通过挤压牙膏管可以看见比较明显的褶皱。

5.假冒牙膏的膏体与合格产品不同。可以试着挤一点牙膏出来，不合格牙膏的膏状体比较稀，甚至有的会流出水状的物质。

6.谨记“便宜没好货”的忠告。

此外，不要过多使用药物牙膏，使用后要充分漱口。时常换换牙膏的牌子。

第6节：第二节看清你喝的牛奶(1)

第二节看清你喝的牛奶

早餐喝杯牛奶，是多数人的习惯。出于对健康的考虑，大家都知道选择知名企业的牛奶。事实上，无论是知名企业或是不知名企业都有可能宰消费者一刀。2008年闹得沸沸扬扬的三鹿牌三聚氰胺奶粉事件说明，即使面对名声很响的大企业，也要小心再小心。

不合格奶多数价格低廉，其目标客户通常是节俭持家的中老年人。由于中国家庭中，中老年人常常承担着购买食物、照顾家庭一日三餐的任务，其危害可想而知。

揭秘劣质牛奶的造假术

（一）烂皮鞋等造出“人造奶”

生活在遥远年代的先辈们恐怕怎么也想不到人世间会有“点灯不用油，穿衣不用绸”的景况。但后辈们把这一切变成了现实。然而我们的想象再无涯，也很难想象自己扔掉的破皮鞋里能淌出“牛奶”来。然而，有一些唯利是图的不法商人不但想到了，而且做到了，他们让“挤奶不用牛”的神话变成社会现实中的惊人一幕。他们利用垃圾堆里的破旧皮鞋、皮箱、皮衣，以及厂家生产沙发、皮包等皮具时剩下的边角料，居然“生产”出了不含一滴牛奶的“纯牛奶”。

用皮革制奶，主要是因为皮革中含有蛋白，如果将这些皮制品通过化学处理降解，可产生水解蛋白，再掺入香精之类添加剂和水，“人造奶”就出炉了。

用皮具制造的假“牛奶”副作用很大，不仅卫生、营养不达标，其中的铬等重金属危害尤其危险。这是因为，皮具在生产过程中重金属污染十分严重，即使花大力气也很难除掉，何况利欲熏心的造假者根本不会花巨额资金除毒。由于重金属在体内无法分解，会慢慢积累，如果长期饮用，后果堪忧。

人造奶本身已然令人触目惊心，更可怕的是，这些“新技术”的背后有“专家”的配合指点。类似“皮鞋造牛奶”这样“巧夺天工”的配方都是从专家手中流出来的。在“利”字面前，一些专家竟然昧着良心充当起了造假者的“辅导员”！

培根说，知识就是力量。无良的知识分子如果运用所掌握的知识害人，其危害是无法估量的。

（二）加水稀释，以含乳产品冒充“100%鲜奶”

据说牛奶的造假办法有120多种，加水是最小儿科的，没太多“技术含量”，从口感上极易辨别。这种“牛奶”比正常牛奶要便宜。不过，如果你买到的只是普通的水，那么这个价格还是昂贵了些。

还有一些企业在设计含乳饮料的包装时，会故意放大“乳”“奶”等字体，而将“饮料”故意缩小，很容易将消费者引入歧途，误以为其是纯乳产品。所以，提醒消费者在超市购买奶制品时要多关注一下包装上的文字，特别是小字。

（三）令人作呕的“添加剂”

牛奶造假中最常见、也最令人作呕的是填充牛尿、滑石粉、工业碱等东西。

其主要的掺假手段有：

1.掺牛尿，以保证牛奶比重不变。由于牛尿比重与牛奶相差无几，因此，用专业的比重计也很难识破这种牛奶，只有专业奶站才能发现其破绽。

2.掺滑石粉，以使牛奶浓稠。一些不法之徒将白色、细腻的滑石粉兑入奶中，再大量加水稀释，一公斤奶立刻数量翻番。

3.掺工业碱，以使牛奶不变酸。在高温天气里，散装牛奶在室温下放置几小时就变酸，于是一些奶贩子会预先加碱防患于未然。

4.掺防腐剂，以保鲜。有的奶当日卖不了，一些奶贩子为延长保质期，会在其中掺入致癌物质亚硝酸盐等防腐剂，由于其用量严重超标，故对人体的危害极大。

5.掺劣质豆粉、米汤等，以减少牛奶含量。

6.滋生大量微生物及病菌。这些细菌虽然不是特意加进去的，却是假牛奶中铁定存在的，如人畜共患的结核、布氏杆菌病等是简单的加热难以消除的。

7.不含奶的酸奶。不含奶的“酸奶饮料”是由奶白素、香精、奶精、稳定剂、蛋白糖、柠檬酸、稳定剂等添加剂调制之后，再经过简单的搅拌、蒸煮、灌装、冷却而成。这种酸奶中所含的物质不少，独独少了包装上大字标识的“鲜奶”，甚至连奶粉都没有。造假者戏称这种酸奶为“三无产品”——无毒、无害、无营养，他们认为喝了这种饮料没有营养，但也没有坏处。事实并非如此，如果孩子或者某些有特殊营养需求的消费者将此饮料作为摄取营养的来源，那么它的危害是致命的。阜阳假奶粉害死婴儿就是最有力的证据。

（四）“过期奶”、“回收奶”假冒新鲜奶

有的奶制品企业把已过期或临近保质期的旧奶私自回收，通过更换成新包装、更改生产日期等再加工手段，忽悠消费者。

1.过期奶冒充合格奶

【案例回放一】

2005年5月，上海某著名奶业公司因使用过期原料，遭到处罚。原来，该公司在2004年4月至7月期间，使用了生产日期为2002年12月28日、保质期为15个月的、过期了近两年的进口椰汁。

【案例回放二】

2005年6月，郑州一位记者通过暗访发现，国内某著名乳业集团郑州分公司将市场上过期变质牛奶返厂后，并没有将其销毁，而是都在露天放着，很多被太阳晒坏了，最后这些变质牛奶又被重新回收使用了。

一石激起千层浪。如此大的品牌从事“回收奶”事业，立即引起业内动荡，也引起了消费者对奶品企业的信任危机。

通常情况下，绝大多数大企业的产品是可以信赖的，但是现在很多大牌企业为了发展，盲目扩张，收购了不少小企业，这些被收购的小企业虽然换了大牌的商标，但产品质量并没有提高，造成了大品牌企业产品屡屡出现问题。例如，上面案例中所提到的“过期奶”事件就是因为分公司管理失职造成的。再者，假如有些企业成心打法律“擦边球”，那就很容易出现损害消费者的情况了。

2.非过期奶回收再造

目前法规上的盲点在一定程度上导致制奶企业为了谋求利润，打擦边球。在快到保质期时，如果牛奶仍没有销售完，有些企业就会把这些牛奶回收再造。除了将快过期的牛奶回笼，另一种情况就是企业对某些指标信心不足，重新回收加工。这两种做法都会对消费者的健康造成影响。但我国只有对不合格牛奶的处理标准，而对非过期存奶的处理问题，国家没有相关标准。标准的缺失导致一些企业铤而走险。

3.过期奶做成奶粉

将过期奶回收后再加工成奶粉是目前奶制品行业存在的另一种现象，通常的做法是将回收奶做成奶粉，如此一来，人们就很难看出其原料是否过期变质。此招比“回收奶”更“高明”。

（五）虚标生产日期，制造“早产奶”

【案例回放】2005年7月5日，天津市质监局在当地某著名乳业的仓库里赫然发现近900箱标注生产日期为7月6日的酸牛奶。几天后，该集团解释称，此事是由于该品牌的酸牛奶在一些地区出现断货现象，生产厂家的销售部与仓库个别人员为了减少物流时间，违反公司产品出厂管理规定，擅自将7月4日下线、并正在检测过程中的产品提前出厂所致，尽管流程违规，但该批次酸奶经检验为合格产品。

第7节：第二节看清你喝的牛奶(2)

上面案例中所提到的这种将标识出厂日期延后的奶品被称做“早产奶”。一些企业为了“保鲜”会故意将奶品标识的生产日期挪后，标识的生产日期比实际的出厂日期短则延后几天，长则延后一个多月。

除了制造者造假，销售者也不甘落后。为了谋取不正当利润，一些黑心销售者会将经销的大量过期乳品的生产日期擦掉后，涂改成新的日期再继续销售。

（六）将奶粉还原成鲜牛奶

目前市场上销售的牛奶，一种是用新鲜牛奶直接加工而成的，一种是把奶粉按比例加水还原而成的液态奶，也称还原奶。有业内人士透露，现在市场上销售的纯鲜牛奶制品至少2/3以上含有“还原乳”。

从营养角度讲，还原奶经过两次超高温处理后，营养成分损失较大，而且口味、纯度、鲜度也相对较差。但由于一方面商家未在产品包装上明确标注，另一方面多数消费者在购买奶制品时，只注意品牌和生产日期，很少有人关注其成分，从而造成众多消费者都在喝“糊涂奶”——不知道他们花鲜奶价格所购买的所谓巴氏消毒奶、高温灭菌奶、酸奶等，并不都是纯鲜牛奶，而是还原奶。

乳品生产厂家为什么要用“还原乳”做原材料呢？一是因为“还原乳”成本低、利润高。资料显示，1吨1.2万元左右的进口奶粉可以还原成8吨液态奶，而8吨鲜奶在国内仅收购价就达2万元以上，巨大的利润空间使得厂家对“还原奶”趋之若鹜。另一个原因是我国原料奶的质量难以保证，导致生产出的乳制品质量上不去。特别是酸奶，因为含有乳酸菌，对原料奶要求更高。所以国内众多厂家宁愿选择进口奶粉，也不愿使用国产原料奶。

从卫生的角度来看，还原奶似乎是对消费者有益的，但是从营养和利益的角度来，其营养价值不如鲜奶，而商家并未明确标识，致使

消费者在不知情的情况下以高价购买低价产品，这本身就是一种欺诈。

（七）直接假冒知名品牌

这是非法小作坊惯用的招数，很容易想到，难的是辨别。

（八）有毒的包装袋

2005年，奶制品行业似乎流年不利，回收奶、还原奶风波还未平息，又被发现袋装牛奶内覆膜有问题。一位“较真”的消费者接连发现某知名乳业的袋装牛奶打开后有塑料的刺激性气味，遂向厂家质疑。后经查实，确实是有一批次的包装有问题。事件最终以厂家赔偿这位消费者而告终，并没有媒体或相关部门展开行业调查。我们不知道其他乳品企业是否也存这个问题，不过，一位生产商的一番话值得注意，他说：批次产品不可能100%合格。也就是说，包装问题是存在的。

支招仔细识别，喝到安全奶

（一）扭转认识上的误区

1.并非口感越香浓越好。很多消费者认为牛奶的口感越香浓说明其品质越好，于是，一些企业为迎合这一追求，人为地向牛奶中添加香精、奶粉、增稠剂、稳定剂等，使牛奶味道十分香浓。然而，奶粉等物质添加过多时，虽然牛奶“特浓”了，但其乳糖含量会超标（按有关规定，牛奶中乳糖含量的正常标准为4.2％~5％），从而损害人体健康，如引起腹泻等。此外，有些“特浓奶”还用了工业奶油和增稠剂，这种奶会影响身体对营养的吸收。

2.并非牛奶越稠营养越好。有时，牛奶开封后上面浮着厚厚的一层奶油，一些消费者认为这样的牛奶是富有营养的。其实不然。牛奶包装上被吸附的奶油是一层油脂，是因为牛奶中的脂肪颗粒大，一段时间后脂肪就会上浮的缘故。如果你买到的牛奶没有这层奶油，不妨看一下牛奶的外包装，上面可能会有“均质”二字。“均质”就是在加工过程中将牛奶中的脂肪球粉碎，使之充分溶解到蛋白质和水中，从而

防止脂肪被吸附在牛奶包装上。经过均质的牛奶更有利于人体的消化和吸收，脂肪球的溶入也使牛奶产生更醇厚的乳香。这样的牛奶看起来比较稀，但营养价值却一点也不比黏稠牛奶低。

（二）认清还原奶

第8节：第二节看清你喝的牛奶(3)

1.看成分标识。2005年，国务院办公厅下发通知，首次明确认可各乳品企业可以适当生产由奶粉转制的液态奶，但要求从2005年10月15日开始，必须进行明确的标识。所以，消费者可以从包装上辨别还原奶。

2.了解常见还原奶的品种。一般来说，鲜奶的奶味较淡，商家一般不会加奶粉，因为容易被发现。而超高温消毒牛奶较稠，味道也较浓，部分企业会在其中加奶粉，如巴氏消毒奶、高温灭菌奶、酸奶等就可能添加了奶粉。另外，一些调味奶，如草莓奶、朱古力奶、哈密瓜奶及一些牛奶饮料等，由于加了调味剂，味道很浓，加奶粉很难被觉察，所以奶粉用得较为普遍。

（三）客观看待出厂日期，冷静面对促销产品，避免过期产品

前面提到，奶制品包装上的出厂日期可能延后标注，因此，为了安全起见，消费者尽量选择出厂日期较近的奶制品，买回家后尽快饮用完。

对于促销产品也要冷静对待。有一部分产品促销是因为快过保质期了，这种产品要慎买。

（四）远离劣质奶

第一，去信誉较好的购物场所。劣质奶制品之所以大行其道，除了造假者制假外，还因为有一些利欲熏心的销售商为其提供销售场所。所以，尽量去一些信誉较好的购物场所去购买。当然，即使是在大超市或大的购物中心，消费者也要多长一个心眼，有时候“大超市”或“大商场”并不意味着“良好的商业品格”。再者，商场的监控不可能无懈可击，例如，由某些正规企业制造的“过期奶”、“回收奶”以及“还原奶”等，商场根本无法辨别。这就要求消费仔细查看包装上的标识，同时关注新闻，尽量避免新闻中曝光的不合格产品。随着消费

者维权意识的加强，以及媒体监督职能的加强，越来越多的质量安全问题在媒体上曝光，关注新闻可以及时避免已出现问题的产品。

第二，看生产厂家。尽量选购知名企业或口碑比较好的企业的产品。

第三，看外包装、看产品名字。假牛奶的外包装通常会克隆知名品牌，如“伊利”、“蒙牛”、“光明”等的包装。而造假者也会煞费苦心地给自己的产品取一个似是而非的名字，如“伊俐”、“伊纯”、“蒙俐”、“蒙奶”、“蒙古牛奶”等类似名称，有的甚至就叫“蒙人”，让人哭笑不得。这样的奶制品多数都是“蒙奶”——蒙人的牛奶。

第四，看价格。优质奶制品的真实成本是多少，没人知道，但是过于便宜的一定有问题。所以，在购买奶产品时，多比较几家，如果某一产品的价格与普通价格差别太悬殊，就要小心了。

（五）识别鲜牛奶

鲜牛奶是乳白色或微黄色的均匀胶态流体，无沉淀、无凝块、无杂质、无淀粉感、无异味，具有新鲜牛奶固有的香味。将牛奶倒入杯中晃动，奶液易挂壁。滴一滴牛奶在玻璃上，乳滴成圆形，不易流散。煮制后，无凝结和絮状物。

（六）辨别假酸奶

第一，察颜观色。合格的酸奶凝块均匀、细腻、无气泡，表面可有少量的乳清析出，呈乳白色或淡黄色，气味清香并且具有弹性。搅拌型酸奶呈凝块状，有少量乳清析出，无气泡，由于添加的配料不同，会出现不同色泽。变质的酸奶，有的不凝块，呈流质状态；有的酸味过浓或有酒精发酵味；有的冒气泡，有一股霉味，有的颜色变深黄或发绿。

第二，看口感。劣质的酸乳饮料由于含有各种各样的酸，饮用之后舌头、喉咙有刺激感；优质的酸乳饮料含有自然的奶香，口感醇厚，令人回味。

第三，看是否挂杯。将酸奶倒入玻璃杯中，优质的酸乳饮料晃动之后会有挂杯现象。劣质的酸乳饮料由于不含有蛋白质等营养物质，所以不会挂杯，或者挂杯不明显。

（七）辨别酸奶和含乳饮料

根据国家标准，酸奶和含乳饮料的包装上都应标明产品成分和配料。配料表中如果出现“水”这一项，则是“含乳饮料”无疑。此外，一般含乳饮料的配料中都含有山梨酸（防腐剂），蛋白质含量标示为不低于1.0%或0.7%，而酸奶的蛋白质含量不应低于2.9%或2.3%。

（八）发现问题包装

首先，不要饮用来历不明的奶制品，其包装的质量可能不达标。

其次，奶制品包装袋问题主要是内覆膜问题，打开包装后可先闻一下，如果闻到或尝到有异味，要停止饮用，并向相关部门反映。即使是知名企业的产品，也应该及时反映，千万不要息事宁人，这种做法是对不良现象的纵容，不但是对自己的伤害也是对他人的伤害。

第9节：第三节不容忽视的奶粉问题(1)

第三节不容忽视的奶粉问题

揭秘劣质奶粉的造假术

（一）假冒伪劣害死人

【案例回放一】“大头娃娃”事件

2004年初，安徽阜阳农村的村民发现，从2003年开始，村里一百多名儿童陆续患上了一种怪病：本来健康的孩子在喂养期间开始出现四肢短小，身体瘦弱的现象，尤其是这些婴儿的脑部显得偏大，当地人称这些婴儿为“大头娃娃”。一些婴儿因为这种怪病而夭折。后经查证，罪魁祸首竟是本应为他们提供充足“养料”的奶粉。这些劣质婴儿奶粉主要是以各种廉价的食品原料如淀粉、蔗糖等全部或部分替代乳粉，再用奶香精等添加剂进行调香调味制成的，并没有按照国家有关标准添加婴儿生长发育所必需的维生素和矿物质。按照国家规定，婴幼儿的奶粉蛋白质含量只有达到12%以上才属于合格的奶粉，而这些劣质奶粉的蛋白质含量只有2%。根本没有营养。婴儿食用这种奶粉相当于在喝水，这对于没有添加辅食的婴幼儿来说是致命的。

阜阳劣质奶粉事件曝光后，“大头娃娃”一时在全国各地相继“惊现”——湖北、陕西、河南、山东、江苏、浙江、湖南、黑龙江等地都相继发现了因服食劣质奶粉导致重度营养不良的患婴。惨剧，无情地在全国近半数的省份上演。

【案例回放二】“肾结石娃娃”事件

2008年中秋节，一起毒奶粉事件成为充斥假期的最大的社会事件，这个被定性为“重大事故”的事件引起了国内外各界的高度关注，大陆、香港、台湾三地同时对该品牌的奶粉进行了查封，美国食品与药品管理局（FDA）更是发布警告，禁止从中国进口奶粉制品。

事件源起于2008年9月8日的一则报道：甘肃几个市县发现多名患有肾结石的婴儿，这些婴儿多在一岁以内，症状都是急性肾衰竭，进

院时基本上都到了中晚期，有的甚至有生命危险。虽然事发地点不一样，但这些婴儿自出生后都是一直在吃三鹿品牌的奶粉。患儿的父母们联名上书，要求甘肃省卫生厅彻查病因。

与此同时，北京、上海、广东、湖南、湖北、河南、河北、江西、江苏、山东、安徽、陕西、宁夏以及新疆等几乎所有省市自治区都发现患有肾病的婴儿，让人痛心的是，一个患儿离世时刚刚一岁，不知情的家人在他去世前还在给他喂食这种奶粉。

时隔三天，9月11日，生产三鹿奶粉的厂家发出声明，经自检发现部分批次的三鹿婴幼儿奶粉受三聚氰胺污染，数量达700吨。至此，消费者们的受害词典中又多了“三聚氰胺”这个名词。

三聚氰胺，俗称蛋白精，是一种低毒性的有机化工原料，一般用来制造板材，不得用于食品。它进入动物体内会对膀胱和肾脏产生影响，引发动物膀胱炎、膀胱结石、肾脏炎症等。由于三聚氰胺的毒性不高，如果摄入量不高，会很快代谢不会残留在体内。根据美国食品药品监管局（FDA）的安全标准，婴幼儿配方奶粉中的安全阈值应为15毫克/公斤。然而，该问题品牌的婴幼儿奶粉中，三聚氰胺含量高达2563毫克/公斤。大多数患儿食用这种奶粉3至6个月就会发病。

事件一经披露，相关部门立即组织调查。经过调查，此次事件的根源是一些牧场挤奶厅的经营者在鲜奶中违规添加了三聚氰胺，以便通过检查。由于这种物质中含有大量氮元素，添加在奶粉中，可以提高其中蛋白质检测数值。说得更明白些，三聚氰胺并不能提高蛋白质含量，由于目前奶粉检测蛋白质含量是通过含氮量推算出的，因此，不法经营者针对蛋白质检测方式上的漏洞，利用三聚氰胺中的氮使检测结果“显示”蛋白质含量达标。

第10节：第三节不容忽视的奶粉问题(2)

那么，为什么鲜奶的蛋白质含量不达标？主要原因是往鲜奶中加水。

此次事件并非个案，9月16日，国家质检总局对全国109家婴幼儿奶粉生产企业进行检验，发现22家企业69批次检出含量不同的三聚氰胺。可见，添加三聚氰胺并非个案，出事企业的员工也坦言，由于奶粉原料涨价，加入三聚氰胺的企业多了。

俗话说，亡羊补牢，为时未晚，然而，对于逝去的生命来说则已于事无补。自事故曝光后，全国各地患儿人数每天都在增加，至17日确诊的患儿已达6200多名，死亡3人，这当然还不是最终的数据。

更令人不安的是，无论是2004年引起“大头娃娃”的阜阳奶粉，还是此次的河北三鹿奶粉，都取得了生产许可证。如果说“大头娃娃”事件的肇事企业还只是无名小厂，那么此次的肇事企业则顶着“国内奶粉龙头企业”的名号，其奶制品均是免检产品。如果著名企业都有问题，我们不禁要问：还有安全奶粉吗？

此外，值得大大质疑的是：食品检测标准是否太粗放？日常检测程序是否有漏洞？

2008年的问题奶粉案给了消费者一记重拳，令人心生迷茫，如果说小作坊造假还可以通过不买来规避，那这些合法甚至知名企业敢于造假反映出奶制品市场尚存在混乱，监管机制仍存在漏洞，监管工作仍存在不足。消费者在等待监管部门完善机制的同时，只能如履薄冰地睁大自己的双眼。

目前，国内市场上奶粉的制假主要有六种方式：

1.将动物毛皮经盐酸水解而成动物蛋白后，向其中掺入淀粉等碳水化合物冒充奶粉。

2.用猪油代替亚油酸，掺入牛油增加奶粉味觉，或与乳清粉等混合加工“人造鲜奶”。

3.标识严重不符，例如将同一配方生产的普通奶粉、中老年奶粉、学生奶粉等品质奶粉“乔装打扮”后冒充婴幼儿配方奶粉。

4.在他人生产的奶粉中掺入大量淀粉、糊精粉、乳精粉等原料，甚或直接以碳水化合物冒充婴幼儿配方奶粉。

5.被查处取缔的企业，以更换企业法人代表和企业名称等方式，重新注册新企业，由原制假者幕后操纵继续造假。

6.加入一些未列入检测项目的有害物质，上面案例中提到的三聚氰胺就是一例。由于这种物质并非奶粉中固有的物质，加入奶粉后用普通的检测方法根本无法辨别这种伪蛋白。当然，仅仅针对三聚氰胺来说，只要将检测方法稍作调整即可堵住漏洞，怕的是事故曝光前的不知情和不作为。

在劣质奶粉中，针对婴幼儿的奶粉危害最大。

让人感到不安的是，劣质奶粉的生产厂家中不乏证件齐全的企业。在被曝光的劣质奶粉中，一些摆在各大超市货架上、老百姓耳熟能详的名牌也榜上有名。

合法的企业造假比没有资质的小作坊造假更可怕。

（二）进口奶粉，小心有害物质超标

说起食品安全，人们往往会拿外国产品与国货相比较，继而感叹国内某些企业的无良，殊不知，国外的大品牌同样会拿中国消费者的健康开玩笑。

【案例回放】从2006年7月中旬开始，北京先后退运了三批美国奶粉，原因是亚硝酸盐超标。据检验检疫部门检测数据，这3批进口奶粉亚硝酸盐含量分别为每千克2.8毫克、4.4毫克和2.7毫克，均明显高于我国目前现行的每千克不得超过2毫克的国家标准。

亚硝酸盐是一种毒性物质，摄入过量能引起高铁血红蛋白症，导致人体组织缺氧，还可使血管扩张、血压降低。成人摄入0.3至0.5克亚硝酸盐即可引起中毒，3克即可致死。

2005年，世界某知名品牌的牛奶碘超标事件也曾闹得沸沸扬扬：一位妈妈发现自己的孩子喝该品牌的奶粉喝出甲亢，于是曝出了该品牌牛奶的问题。而当时“大头娃娃”事件刚过，正值国产奶粉全面面临信任危机的紧要关头。

这些国际知名品牌敢于在国内行业出现危机的关口顶风而上，问题曝光后也不及时道歉，给我们消费者提了个醒：对食品安全问题的过度“宽容”是对商家造假的纵容，因为，商人的本性是逐利的，良好的口碑是由消费者的严格造就的。

第11节：第三节不容忽视的奶粉问题(3)

（三）偷梁换柱，劣质、过期奶粉换名牌包装

以名牌包装“装扮”劣质奶粉有两种来源。一是来自不法制造者，他们的最初目的就是以假乱真；第二种来源是销售者。经销商在销售过程中，难免会遇到由于厂家倒闭等原因而无法退回过期奶粉的情况，这时候，无良的商贩会将过期奶粉重新碾碎，然后装进仿造名牌奶粉的包装袋内，打上新日期继续出售。这些包装印制精美，还有防伪标志，足以以假乱真。

消费者吃了过期的奶粉，轻则拉肚子，而如果在转装过程中，又不慎混入有毒物质，后果不堪设想。

支招远离劣质奶粉

（一）谨慎购买，避开劣质奶粉

1.在不正规购物场所慎买奶制品，慎买不知名品牌的产品。

2.关注新闻，谨慎购买被曝光的品牌。

3.了解奶粉的大致价格，谨慎购买价格明显过低的“知名”品牌产品。

4.食用过程中，如果发现有异常，应立即停止食用，并向有关部门反映。

（二）选购奶粉四法

一看。看奶粉包装上印刷的图案、文字是否清晰；看文字说明中生产企业的信息和产品名称等标注是否齐全；看产品说明是否规范，正规生产的奶粉，无论是罐装的还是袋装的，其包装上都应该有配方、执行标准、适用对象、食用方法等必要的说明。

二查。查看奶粉的制造日期和保质期限。一般罐装奶粉的制造日期和保质期限分别标示在罐体或罐底上，袋装奶粉则分别标示在袋的侧面或封口处，消费者据此可以判断该产品是否在安全食用期内。

三压。挤压一下奶粉的包装，看是否漏气。在选购袋装奶粉时，双手挤压一下，如果漏气、漏粉或袋内根本没气，说明该袋奶粉已潜伏质量问题，不要购买。比较起来，罐装奶粉密封性能较好，能有效遏制各种细菌生长，不过，选购时还是要注意观察是否有漏粉、破损、生锈等现象。

四摇（捏）。通过摇（捏），检查奶粉中是否有块状物。罐装奶粉可摇动罐体进行观察，奶粉中若有结块，则证明有产品质量问题。罐装奶粉也可通过上盖的透明胶片观察罐内奶粉是否结块。袋装奶粉的鉴别方法是用手触捏，如手感松软平滑且有流动感，则为合格产品，如手感凹凸不平，并有不规则大小块状物，则该产品可能为变质产品，要慎购。

（三）选购婴幼儿奶粉的特殊标准

选购婴幼儿奶粉时，除了掌握以上辨别方法外，还要注意一些特殊标准：

首先，购买前要看清产品包装上的说明，一定要根据宝宝的不同生长阶段来选购相应的产品。要看清产品的标签，是否明确标注了产品的主要原料、营养成分表及调制说明，在食用时最好尽量按照标签上的说明进行。

其次，尽量选购较知名的品牌。因为在生产方面，婴幼儿奶粉的技术含量较之普通奶粉更高，生产工艺要求更严格。一般来说，规模大、技术力量强的企业生产工艺比较有保证，所生产的产品质量也比较有保障。

最后，注意观察奶粉的外观和气味。合格的婴幼儿奶粉应该为色泽均匀的干燥粉末状固体，不应该有吸潮结块的现象。应该具有奶粉特有的奶香味，略微带有一些植物油脂的气味也是正常现象，如果“油哈气”很重，则可能是变质了。

第12节：第四节提防火腿肠中的“不明物”

第四节提防火腿肠中的“不明物”

揭秘劣质火腿的造假术

用面包夹上一片火腿肠，即便捷又时尚，是吃惯了汉堡包的年轻人和学生的最爱。不过，火腿肠也不全是美味、美丽的，有些火腿肠可能是病猪、瘟猪、血喉猪肉或是过期肉、淀粉等制成的，其中还可能含有敌敌畏等有毒物质。

也许上面的话说得有些含混，没关系，看了下面几则报道就一切都清楚了。

【案例回放一】

CCTV第29期《每周质量报告》曾经披露了部分金华火腿的制作过程：死猪、病猪、瘟猪的大腿＋人的脚丫臭味＋敌敌畏＝金华火腿！

在这个公式中，使用病死瘟猪肉的目的一目了然：便宜！用农药敌敌畏是为了消灭苍蝇虫子。臭脚丫则是说工人在清洗猪肉时光着脚跳进洗肉池里。当记者质疑清洗工的脚太脏了时，这位工人很“诚实”地说：他刚进过粪坑。

央视的这期节目播出后，立即在火腿市场产生了震荡。生产有毒火腿的两家火腿厂被有关部门紧急查封。虽然这两家火腿厂并不能代表金华火腿，但是全国百余家金华火腿生产厂家依然受到株连，都不约而同地接到了退货通知。千年名牌金华火腿面临灭顶之灾。

【案件回放二】

同样是CCTV《每周质量报告》，还曾以《“美味”腊肉如此出炉》为名报道了湖南一家火腿厂的黑幕。在这家工厂里，每天有成吨的病猪、死猪变成了火腿肠，而后摆放在全国的各个超市中。这些火腿的原料不但携带大量病菌，其中还添加了大量的防腐剂——亚硝酸钠，这种物质在体内代谢会产生致癌物质——亚硝酸氨。

【案例回放三】

光复道酱货批发市场是天津市最大的肉肠批发市场，产品销往全国各地，其中许多摊位都是厂家的直销处，天津市一家知名食品厂直销处就是其中之一。这家工厂的肉肠一般都允许5%左右的退货率，主要是针对那些卖不掉的、过期的肉肠。那么这些回收肠去哪里了呢？有记者调查后发现，这些过期的肉肠被剥了肠衣，搅碎后加入大量淀粉以及色素重新做成了肉肠。

就是这样的企业，在其厂内赫然挂着“质量AA企业”的招牌。

【案例回放四】

2006年，山东潍坊市质监局查处了一个制售假火腿肠的黑窝点。这里生产的火腿肠闻上去味道很“美”，但其中一点肉都没有，全部是以劣质玉米淀粉、小麦粉为主要原料的“面肠”，其“美味”全靠添加香精、鸡精、熏肉味精、食用色素等添加剂来点缀。

在曝光的制劣制假厂家中，除了小作坊，也有一些资质齐全的生产厂家。上面提到的只是近几年来曝了光的、影响比较大的造假手法，我们不知道的造假术还有多少？不得而知。不过，有一点是可以肯定的，永远不要高估造假者的良知，永远不能低估造假者的智商。

支招慧眼识别真假肉肠

当回收肉肠事件发生后，曾有记者向专家请教辨别的方法，专家的回答令人沮丧，他说：这些黑心肠不管是口感还是颜色都和用鲜肉加工成的肉肠差不多，消费者很难辨别，即使是专业人士也难以识别。

不过，魔高一尺，道高一丈。只要是假的就会有破绽，大家可以遵循下面的标准选购肉肠。

１.购买高级别的肉肠。肉肠产品实行分级，以质论价，在产品的标签上会标出该产品的级别，特级最好，优级次之，普通级再次之。产品级别越高，含肉比例、蛋白质含量也越高，淀粉含量则越低；反

之，产品级别越低，含肉比例、蛋白质含量也越低，淀粉含量则相应较高。

2.查看标签。合格肉肠的标签上应该标注生产日期、生产厂家、厂家地址、厂家电话、生产标准、保质期、保存条件、原辅料等。如果标注不全，说明该产品未完全按照国家标准生产，最好不要购买。

3.通常大企业、老字号企业的产品，质量比较有保证。

４.选购在保质期以内的产品。最好是近期生产的产品，因为肉食品本身容易被氧化、腐败，因此在保质期内的肉食品比较新鲜，口味也较好。

５.选购弹性好的肉肠。弹性好的产品，肉的比例高，蛋白质含量多，口味好。

６.肠衣上如果有破损的地方，请不要购买。

7.如没有条件冷藏保存肉肠，请购买可在常温下保存的产品，这种产品都会注明在25℃条件下的保存期限。

8.如果发现胀袋请勿食用，因为产品已经发生变质。

9.肉肠的表面如果发黏请勿食用，说明产品发生变质。

10.如果肉肠吃起来有刺激感或不爽口，说明食品添加剂可能添加过多，最好不要食用。

第13节：第五节吃鸡蛋，提防“第五大发明”(1)

第五节吃鸡蛋，提防“第五大发明”

肉肠辨不清优劣，那就吃个煎鸡蛋吧。且慢，你能肯定你吃的是真鸡蛋吗？即使是真鸡蛋，其中含有苏丹红等工业色素吗？

上面的问题听起来像是鸡蛋里挑骨头。鸡蛋怎么可能是假的？生鸡蛋里怎么可能存在苏丹红？答案是：完全可能。虽然我们在市场上见到的多数是由鸡生出来的真蛋，但是，如果不小心，也可能会“幸运”地吃到人造出来的鸡蛋。

揭秘劣质鸡蛋的造假术

（一）丽红素让普通鸡蛋摇身变成土鸡蛋

人们有一个错觉，柴鸡蛋，也就是土鸡蛋的营养价值要高于普通鸡蛋。市场上，柴鸡蛋的价格也远高于肉鸡蛋。人们还有一个错觉，认为柴鸡蛋都是红心的。于是，“聪明”的不法商贩们开始琢磨如何让普通鸡蛋变成“红心的柴鸡蛋”。他们还真找到了办法——在饲料里添加工业色素丽素红。

不用敲碎鸡蛋，就能让鸡蛋黄变色，这恐怕算是中国的第五大发明了。

丽素红是什么？它是一种人工合成的类胡萝卜的色素，它可以作为饲料添加剂，但是有严格的限量。虽然目前科学证据还没有证明这类添加色素，特别是人工合成的色素类物质对人体有很大的伤害，但是为了预防或者说缓解预期可能出现的不良影响，国际社会普遍都对饲料添加剂、食品添加剂当中的色素类物质有非常明确的限量，但是在利益的驱使下，一些无良的生产经营者却完全无视这些标准。

你从马路边、集贸市场或超市中购买的自以为安全营养的柴鸡蛋，或许就是这种加了丽素红的“红心”鸡蛋。

关于柴鸡蛋的两个误区

误区一：农家蛋一定是红心蛋。很多人认为，农家的散养鸡下的蛋，其蛋黄一定很红。其实不然。农家鸡由于每天进食的东西不一样，所以鸡蛋的蛋黄稍稍偏红一点是事实，但并不是非常标准的红。也就是说，并不是农家鸡下出来的蛋就一定是红心的。

现在市场上所谓的“红心蛋”，完全是一些经营者或者鸡场生产者抓住消费者的心理，创造出的一个概念。

误区二：散养鸡的鸡蛋比笼养鸡的鸡蛋营养价值高。事实上，从科学的角度来讲，如果笼养鸡是严格按照养殖规范喂养，而不是滥加滥用添加剂喂养的，那么，笼养鸡下的蛋与散养鸡下的蛋所含的蛋白质、氨基酸、卵磷脂等成分没有太大差别。

（二）苏丹红催红鸡蛋

为了让鸡蛋蛋心色泽更深更红，一些不法养鸡户在饲料中添加含苏丹红的“红粉”，让有毒鸡蛋流向市场。

如果说丽红素的危害还没有科学证据，那么苏丹红的危害是有据可查的。值得注意的是，这些苏丹红鸡蛋不仅仅是在地下市场上偷偷摸摸地交易，还堂而皇之地摆在大超市中。例如2006年11月，质检人员在福州一家家乐福超市和另一家超市曾查出含有苏丹红四号（比苏丹红一号毒性更大）的鸡蛋，其中柴鸡蛋和普通鲜鸡蛋都有染。继福州之后，在长沙、贵州等地也相继查出染红鸡蛋。

值得欣慰的是，虽然某些正规超市、商场也发现了涉红鸡蛋，不过，由于正规经营场所对食品的监控相对较严，涉红鸡蛋在正规商场很容易被查出，因此多数毒鸡蛋还是在不规范的场所交易的。这些不规范交易者可能是菜市场里一些不法小摊贩，部分提着篮子在路边叫卖“假土鸡蛋”的农民，还有一些糕点商——因为用“红心蛋”做糕点颜色好看，更有卖相。

名词解释

苏丹红：学名叫苏丹，属偶氮系列化工合成染色剂，共分为Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ号，都是工业染料。这种色素常用于工业方面，比如溶解

剂、机油、蜡和鞋油等产品的染色。由于苏丹红具有致突变性和致癌性，也可能造成人体肝脏细胞的DNA突变，因此全球多数国家都禁止将其用于食品生产。

厂家在食品中添加苏丹红，其主要目的是增加红色。因为苏丹红这种合成染料，对光线的敏感性不强，比如，天然辣椒素经过光照以后要褪色，而添加苏丹红后，辣椒就会长期保持鲜红，不容易褪色。因此，消费者在购买一些添加了色素的食品，特别是红色食品时要多加注意，比如辣椒酱、辣椒油、腐乳、西红柿酱等。

目前在食品中发现的苏丹红有I号和Ⅳ号。比起苏丹红I号，苏丹红Ⅳ号不但颜色更加红艳，毒性也更大。国际癌症研究机构将苏丹红Ⅳ号列为三类致癌物，其初级代谢产物邻氨基偶氮甲苯和邻甲基苯胺均被列为二类致癌物，对人可能致癌。

第14节：第五节吃鸡蛋，提防“第五大发明”(2)

苏丹红事件

2005年2月，英国食品标准局在官方网站上公布了一份通告：亨氏等30家企业的产品中可能含有具有致癌性的工业染色剂苏丹红I号。随后，一场声势浩大的查禁苏丹红I号的行动席卷全球。就在英国食品标准局把这份通告发出的10多天之后，即2005年3月2日，苏丹红第一次进入中国消费者的视野。此后，国家质检总局和工商总局紧急布置彻查工作，并在全国范围内追查苏丹红一号的源头，肯德基等国内外知名企业均受到冲击。

（三）鸡蛋人工造

【案例回放一】

邯郸一位老师托自己的学生从农村老家的集上为自己捎回了十几斤“散养笨鸡蛋”。然而，这位老师发现，这种鸡蛋打开后放到碗里是散的，分不清蛋清和蛋黄，而且炒熟后口感比较硬，也没有蛋香味儿。如果煮着吃，这种鸡蛋没有紧贴着蛋壳的那层薄膜，而且硬邦邦的。后经技术监督部门检验，这些鸡蛋是“人造蛋”，蛋壳是用人造碳酸钙（也就是石膏）制作而成，蛋黄和蛋白则是用淀粉、明胶、色素和蛋白元素合成的。

【案例回放二】

2005年，三门峡市的李女士路过某菜市场时，发现路边有一位老大爷挑着两筐鸡蛋叫卖。李女士发现筐中的鸡蛋不但个儿大，而且蛋皮清一色白色，看着很喜人。卖鸡蛋的老大爷说，这是自家养的土鸡下的蛋，保证吃着香。于是李女士买了 5 斤。从外观来看，这种特殊的鸡蛋和普通鸡蛋没有什么区别，回到家煮熟吃时才发现，这次买的鸡蛋和平时买的鸡蛋味道差别很大。蛋黄颜色要比以前的淡，煮熟后的蛋黄弹性很大，有点像橡皮球，用餐具也不易捣碎，吃起来全然没

有一点鸡蛋黄的香味。剥开生鸡蛋则会发现，蛋清不黏稠，蛋黄颜色淡，而且有一股浓浓的化学药剂味。后经技术鉴定，是人造假鸡蛋。

鸡蛋与鸡无关，完全由化学物品合成，而且能够以假乱真，确实让人不得不佩服造假者的“智慧”。

也许有读者是第一次听到人造鸡蛋，事实上，人造鸡蛋不是什么新鲜事物，已经有10多年“历史”了。一直以来，全国各地都有“培训基地”，这些人造蛋遍地开花，甚至在香港也能见到它们的身影。

人造鸡蛋有什么危害呢？首先是没有真鸡蛋的营养价值。更严重的是，由于它是由化学物品制成，长期食用会造成大脑记忆力衰退，令人痴呆。

从技术上讲，假鸡蛋的造假术也越来越高明，以高超技术造出来的假蛋甚至比真鸡蛋还像鸡蛋。鉴于人造蛋技术太过“神奇”了，我们不妨多花一点篇幅来看看人造鸡蛋的诞生过程。下面是一位记者的“学习”经历，从中可以领略到造假者的“精湛技术”。

2005年初，广州一位记者为了揭开假鸡蛋的制造内幕，交了560元学费以及69元道具费，进入一家“假蛋学堂”，参加了为期三天的培训。

第一天，“导师”首先示范制造蛋白，只见她小心翼翼地将一些粉状的“海藻酸钠”放在天平上量重（据“导师”介绍“分量不能错，所以要关风扇进行”，其细致程度与专业人员做实验有得一比），然后将其倒入一盆温水内，用玻璃棒不断搅拌。约一个半小时后，一盆晶莹剔透的蛋白物体呈现眼前。继而，“导师”将少量化学物品“明胶”，用水拌匀后倒入蛋白中继续搅拌。“导师”介绍说“明胶可以令蛋白的浓度适中，但因长时间搅拌会产生好多气泡，要等十个小时才能散得完”，所以第一天的“课程”结束。

第二天早上，“导师”再把适量的“酸钠脂”、“苯甲酸钠”、“邻甲基纤维素”及“白矾”等化学品一起混入头天制好的蛋白中，3小时后，“蛋白”部分正式完成。

接着“导师”开始教造“蛋黄”。所谓“蛋黄”就是将柠檬黄色素加入之前制好的蛋白状物体中，搅拌几下就变成了鲜黄色。

至于假蛋如何化作蛋形，其中奥妙，原来全是靠一个塑料模具以及含有“氯化钙”的“神仙水”。塑料模具有两个凹位，一个椭圆形，一个圆形。“导师”介绍说：“圆形的造蛋黄，将蛋黄倒入模具，再倒入混有氯化钙的水在面上，就会产生一层薄膜，包围蛋黄就可以定型，留意看，现在变魔术啦！”

第15节：第五节吃鸡蛋，提防“第五大发明”(3)

只见“导师”将蛋白倒入椭圆形的模具内，加入成了形的蛋黄，再倒上另一层蛋白盖面，接着放入一碗神仙水，令蛋的最外层产生薄膜，很快蛋形浮现出来。虽然鸡蛋模只有半边，不过一浸入神仙水，在浮力作用下蛋白在模里面晃来晃去，慢慢变成蛋形。至此一只只光脱脱的无壳鸡蛋呈现眼前。

接下来到了最后也是最关键的“包壳”阶段。

“导师”以明火煮熔食用石蜡再混入石膏粉搅拌后，将假蛋放入白色溶液内反复转动，捞出冷却风干后，完整的有形假鸡蛋便新鲜出炉了。随后，女“导师”还给学员传授“心得”说：“人造蛋的材料可以在化工原料店买齐，非常方便，不少内地食店会派人来学习，以真假混合的方法做菜，赚取更高利润。”

为了进一步检验假蛋的味道，在等待外壳风干时，记者用无壳制成品做了一顿假蛋餐。首先是煎“荷包蛋”，蛋白虽然出现不少水泡，但像真度十分高，口感跟真蛋竟也相近似，只是略带碱味。第二道菜是“蒸水蛋”，竟然也是与真鸡蛋非常相似。记者还发现，将真假鸡蛋混合起来蒸的效果更佳，记者以3只假蛋，1只真蛋混合来蒸，效果更滑，口感及味道更似足真蛋。

看了这位记者的实地学习，不禁让人既惊叹又惊心，惊叹的是造假者的造假术，惊心的是，假鸡蛋造得越逼真，给消费者带来的误导和危害就越大。

支招识别假鸡蛋

有不少人看到鸡蛋中的猫腻后大呼要“戒蛋”，这些人的信心虽然可嘉，但不可能实现也不宜提倡，因为鸡蛋的营养价值终究无法让人舍弃。既然不能舍弃，就要擦亮眼睛辨别真伪。

（一）辨别真假柴鸡蛋

打开蛋壳鉴别蛋黄颜色，如果蛋黄颜色异常，特别鲜艳，最好不要食用。

（二）辨别真假鸡蛋

1.观色。假鸡蛋的蛋壳比真鸡蛋的外壳亮一些，但不太明显。

2.触摸。用手触摸时，假鸡蛋要比真鸡蛋的外壳粗糙一些，也要稍薄一些，有些假鸡蛋甚至明显可以看出人为的痕迹。

3.听声。晃动鸡蛋，假鸡蛋内部有晃动感，这是因为水分从凝固剂中溢出所致，而新鲜的真鸡蛋没有。（放置时间过长而散黄的真鸡蛋可能有此状况，所以要结合其他条件来判断真伪）。

4.闻味。真鸡蛋会有隐隐的腥味，而假鸡蛋则会有一股化学药剂味。

5.观察内容物。（1）真鸡蛋有气室，即鸡蛋大头有个小气泡，而且很自然，而问题蛋则根本没有气室；（2）把蛋打在碗里用手感觉，若觉得蛋清较稀，倒在手上蛋清很快就从指缝间滑落，而蛋黄可在手里随意滚动，那就是假鸡蛋。因为真鸡蛋蛋清较稠，蛋黄很难与蛋清分离干净；（3）把鸡蛋打在碗里，刺破蛋黄，放置一会儿，如果蛋清和蛋黄相互溶在一起则为假鸡蛋，这是蛋黄与蛋清是同质原料制成所致。

第16节：第六节红心鸭蛋，可有苏丹红在发飙?

第六节红心鸭蛋，可有苏丹红在发飙?

揭秘红心鸭蛋的造假术

早餐喝碗粥，吃个咸鸭蛋，对于习惯中国式早餐的人来说是件惬意的事。然而当你吃着流着红油的咸鸭蛋时，想没想过，那红色可能就是可怕的苏丹红。

2006年初，亨氏（中国）某批号的辣椒酱中被查出含有致癌物质苏丹红一号，自此，苏丹红的大名人人皆知。在严厉的打击下，苏丹红这个幽灵从辣椒酱、辣椒油中抽身，又悄悄藏身于鲜艳的鸭蛋、鸡蛋的红心当中。苏丹红再次现身，是以毒性更大的苏丹红四号的面目出现的。

2006年11月，央视《每周质量报告》披露，河北石家庄一些养鸭场把苏丹红四号混入饲料喂鸭，使鸭蛋的蛋黄呈现红色。经过腌制加工，这些根本不宜食用的“红心”鸭蛋被称做白洋淀特产（事后查明，该鸭蛋乃盗用白洋淀之名，实际出自石家庄周边地区），透过厂家直销点、批发市场和超市向各地消费者出售。据调查，每日有数以吨计受苏丹红污染的咸鸭蛋流入北京市场，多数在超市中销售，广受消费者欢迎。

这种咸鸭蛋之所以热卖，是因为消费者听信了商家的虚假宣传。

“红心”鸭蛋的经销商告诉消费者：白洋淀的鸭子捕食小鱼小虾、水虫水草，因此下的蛋是红心的，这种鸭蛋的营养价值远远高于喂饲料的鸭子产的鸭蛋。然而记者实地调查发现，这些“红心”鸭蛋来自石家庄周边的养鸭场，它们并非放养，也不是天生就产红心蛋，而是因为吃了加入“红药”（含有46.5%的工业染料苏丹红四号）的饲料后才产出红心蛋。

苏丹红四号被国际上列为三类致癌物，比起苏丹红一号，苏丹红四号不但颜色更加红艳，毒性也更大。

有关部门对吃了“红药”的鸭子下的红心鸭蛋送检后发现，除了咸鸭蛋，鲜鸭蛋也遭到了污染，对人体存在极大危害。

一石激起千层浪，河北的“红心鸭蛋”让全国各地都开始严查本地的鸭蛋，结果令人担心。养殖户们说：在禽类饲料中加色素已是公开的秘密，在业内非常流行。而央视披露的红心鸭蛋不过是冰山的一小角。

在调查苏丹红鸭蛋时，人们还发现了苏丹红鸡蛋。由此，我们不禁又要揣测：会不会有苏丹红鹌鹑蛋、苏丹红鸽子蛋……

支招远离问题蛋

（一）辨别涉红的鲜鸭蛋

鸭子食用过添加苏丹红等色素的饲料后，鸭蛋蛋黄颜色非常统一，看不出差异。而放养鸭子产的蛋，蛋黄颜色会随四季变化而改变。春天，湖泊河沟水位较浅，水生物丰富，食物来源丰富，营养充足，鸭蛋质量非常好，蛋黄呈红色；夏季雨水较多，水位较高，食物来源减少，蛋黄的红度变浅；秋季，鸭子以稻谷为主食，此时蛋黄颜色偏黄；冬季全靠饲料喂养，蛋黄呈浅黄色。此外，因个体差异，同一批鸭子产的蛋，蛋黄颜色也会深浅不一。

这个鉴别方法同样适用于其他禽蛋类。

（二）辨别涉红的咸鸭蛋

无害“红心鸭蛋”煮熟后蛋黄、蛋清黄白分明，蛋黄呈橘黄色，分层次，有沙性，切开后有油渗出，口感绵香，不咸不淡。

有害“红心鸭蛋”蛋黄、蛋清颜色不分明，蛋黄呈鲜红色，颜色不自然，不分层次，不带沙性，口感较硬。此外，把问题“红心”鸭蛋切开两瓣，20分钟后，蛋黄会有褪色现象，最中间的芯部会由红色变成黄色。

第17节：第七节油条、油饼，千滚百沸的油怎让人放心

第七节油条、油饼，千滚百沸的油怎让人放心

油条、油饼是中国人的传统早点之一。在赶往公司的路上，你可能会在路边的小摊上顺手买张油饼或来根油条。然而，就是这不起眼的食物中却隐藏着安全隐患。

揭秘油炸食品中的危害

以前我们只听说过，油条中的铝会让人变傻，现在知道，假如炸油条的油不合格，也能让人致癌。

（一）千滚百沸的油中富含丙烯酰胺

如果注意观察的话，我们会看到，市场中炸油条、油饼的大锅里正在翻腾的油早已看不出油的清亮，而是黑得如同废机油。这并不夸张，稍有下厨经验的人都知道，炸过一次食物的油就会变黑，何况那些已经反复烧滚了无数次的食用油。那么，这种已分辨不清颜色的油有什么危害呢？答案是：其中含有大量的致癌物质——丙烯酰胺。

丙烯酰胺属二类致癌物质，国际癌症研究机构（IARC）将丙烯酰胺列为2A组“可能人类致癌物”，它是高淀粉产品在125℃以上的油温中烹炸产生的白色晶体，能引起人体神经，主要是周围神经的损害。根据科学家对大鼠和小鼠的长期研究表明，丙烯酰胺会引发甲状腺癌、肾上腺癌、乳腺癌和生殖系统癌症等疾病。不过，至今还没有人体实验证明它使人类致癌，这也是它之所以被列为“可能人类致癌物”的原因。但有一点是证明了的，据美国食品及药物管理局（FDA）多年研究发现，丙烯酰胺可以破坏DNA和细胞蛋白，导致基因突变，基因突变又会导致细胞形成肿瘤。

卫生部曾发布公告列出了丙烯酰胺含量较高的食物名单，排第一位的是薯类油炸食品，第二位是谷物油炸食品。油炸的谷物食品在我国很普遍，包括油条、油饼、油炸糕点，还有油炸方便面。第三位是谷物类烘烤食品，另外速溶咖啡、大麦茶、玉米茶也含有丙烯酰胺。

也就是说，所有的油炸食品，无论是街边的炸油饼、油条、大麻花，还是肯德基、麦当劳的炸薯条，超市里的方便面都含有这种物质。这还不算，雀巢的速溶咖啡、韩国烤肉店里的大麦茶、早餐麦片、炒栗子、烤土豆等，这些我们喜闻乐见的食品中也含有这种致癌物质。

可怕吧？不过，事情总是有解决的办法，只要懂得趋利避害，还是可以既饱口福又远离危险的，这一点我们在“支招”版块再讲。

（二）劣质油贻害无穷

说完了油里的丙烯酰胺，我们还要重视另一个问题：炸油条和油饼的食用油是什么油？是地沟油吗？不得而知，但是可以肯定的是，这里所使用的油一定不是我们从超市中购买的食用油。

“地沟油”的大名想必许多人都听说过。所谓“地沟油”实际是一个泛指的概念，是人们在生活中对于各类劣质油的通称。

一般来说，地沟油可分为三类：一是狭义的地沟油，即将下水道中的油腻漂浮物或者将餐厅、酒楼的剩饭、剩菜（通称泔水）经过简单加工、提炼出的油；二是将劣质猪肉、猪内脏、猪皮加工以及提炼后产出的油；三是用于油炸食品的油使用次数超过规定要求后，再被重复使用或往其中添加一些新油后重新使用的油。

地沟油极不卫生，过氧化值、酸价、水分都严重超标，其毒害非常大，根本不适于食用。一旦食用，其中的挥发物及醛、酮、内酯等物质会破坏白血球和消化道黏膜，引起食物中毒，甚至致癌。有研究发现，“泔水油”中的主要危害物——黄曲霉素的毒性是砒霜的100倍。

尽管地沟油危害极大，但由于地沟油价格低廉，依然受到许多不法餐饮业者的青睐。崂山有一家人靠用地沟油炸油条、做盒饭，几年内挣得一套价值10多万的房子。地沟油带来的利润可见一斑。

支招远离油炸食品危害

（一）节制、谨慎，减少丙烯酰胺的危害

尽管现在多数人都知道油炸食品有害，但面对多年的饮食习惯和美味的诱惑，完全放弃它们几乎不可能。就好比吸烟，虽然大家都知道吸烟有害健康，但很少有烟民能戒掉。再说，丙烯酰胺广泛存在于日常食用的、包括家庭自制与工业加工的众多食品中，想完全摆脱它从客观上讲也不可能。唯一的办法是“食之有度”。

首先，选择有卫生许可证的正规摊点购买油炸食品，这些摊点的卫生条件比“游击摊”更有保障。除了看卫生许可证，还应该选择经营场所卫生、经营者服装整洁的摊点进食。

其次，丙烯酰胺虽然可能致癌，但需要达到一定的量，所以只要在日常生活中改变传统的煎炸烹饪习惯，少食油炸食品，远离垃圾食品，多食新鲜蔬菜和水果，大量摄入纤维素，就可以有效地降低丙烯酰胺的潜在毒性。

（二）应对地沟油食物

对于消费者来说，如果是在外食用成品食物，很难辨认所食饭菜是否烹自“地沟油”，所以只能做好以下两点：1.寄希望于相关部门的大力整顿；2.不去卫生状况堪忧的小饭馆就餐，街边的小推车就更要敬而远之了。

（三）慧眼辨别地沟油

地沟油除了流入某些餐馆，还会流入市场，所以，消费者要学会鉴别食用油的真假、优劣。根据经验，食用植物油一般通过看、闻、尝、试、听、问六个步骤进行鉴别。

一看。正常的食用油清亮有光泽，而地沟油则浑浊黏稠，色比较暗，而且有沉淀物。

二闻。正常的食用油有香味，而且每种油都有各自独特的气味，地沟油则有异味。可以在手掌上滴一两滴油，双手合拢摩擦，发热时仔细闻其气味。有异味的油，说明质量有问题，有臭味的很可能就是地沟油，若有矿物油的气味更不能买。

三尝。用筷子取一滴油，仔细品尝其味道。口感带酸味的油是不合格产品，有焦苦味的油已发生酸败，有异味的油可能是地沟油。

四试。正常食用油的沸点高于地沟油。食物下锅后，如果是用正常的食用油，食物马上会沸腾，说明此时温度很高。而地沟油因为沸点太低，虽然看起来已烧热，但食物下锅后要等较长时间才有反应。

五听。取油层底部的油一两滴，涂在易燃的纸片上，点燃并听其响声。燃烧正常无响声的是合格产品；燃烧不正常且发出“吱吱”声音的，说明水分超标，是不合格产品；燃烧时发出“噼叭”爆炸声，表明油的含水量严重超标，而且有可能是掺假产品，绝对不能购买。

六问。问商家的进货渠道，必要时索要进货发票或查看当地食品卫生监督部门抽样检测报告。因为，有些地沟油在经过粗加工之后再精加工，通过蒸馏、过滤提炼和勾兑、加香掺入散装食用植物油，其外表颜色和味道已很难直观地辨认出来。

除了上面的方法，消费者购买食用油，最好到大超市或者正规的粮油经营单位购买。购买时，还要认清商标和厂家、厂址。

第18节：第八节提防用医用石膏点卤的豆制品(1)

第八节提防用医用石膏点卤的豆制品

如果你选择的早餐之一是豆浆或者豆腐脑，同样有危险摆在面前，因为一些小贩用医院骨科那些拆完绷带的石膏来点卤，他们还会在豆制品中加吊白块……

揭秘豆制食品的造假术

【案例回放】2004年，盘锦一位老大爷吃豆腐吃出一只苍蝇，气愤之余向有关部门进行了投诉。于是盘锦市工商局食品监管部门对当地豆腐加工行业进行了调查，这一查，查出了比苍蝇更可怕的“添加剂”——有些作坊使用橙黄剂等对人体有害的食品添加剂，大部分作坊使用非食用石膏点制豆腐及制品，还有的为了降低成本，甚至使用患者用过、医院废弃的夹板石膏点制。

上面案例中所说的这一配方并非锦州豆腐从业者独享。洛阳一位豆腐作坊主曝出豆腐制作中更深的黑幕。

他说，做豆腐加淀粉、做豆腐皮加“吊白块”几乎成了惯例。做豆腐磨浆时，黑作坊的人都掺玉米淀粉，因为掺了淀粉豆腐就吸水了，本来能出3.5公斤豆腐，掺0.5公斤淀粉后就能出4.5公斤；点豆腐本来需要用食用石膏，但是黑作坊为了降低成本，有的用非食用石膏，有的捡来医院为病人打的石膏用水泡开用；传统工艺应该用红糖熬浆为豆腐上色，作坊里全部用色素代替。

除了鲜豆腐造假，豆制品也难逃厄运。且听这位老板接着介绍。他说，做豆腐一般不掺“吊白块”，因为掺了“吊白块”豆腐会有一种羊奶的膻味。但做豆腐皮的可以说家家都掺“吊白块”，因为可以提高韧性，把豆腐皮做得很薄。除此以外，做豆腐干、豆腐卷时使用工业盐也是豆腐行的“秘方”。

如果上面的案例还不能引起你对毒豆腐的足够警惕，那么2005年央视“3·15贡献奖”得主李秀英的经历应该够分量。

2003年7月，李秀英与丈夫、儿子从吉林到洛阳探亲。某日，李秀英在集贸市场买了一块豆腐。食后，18岁过敏性体质的儿子王君剑身上出现“火柴头般的紫点”。医院诊断为食物过敏，服药后，紫点消失。5天后，李秀英在另一家集贸市场又买了一块豆腐，儿子吃后身上又出现拇指般紫点，进而起疱、溃疡。去医院检查，被诊断为因接触过敏源导致过敏性紫癜肾炎。2004年1月，李秀英带儿子去北京协和医院求诊，同时查找儿子患病的过敏源。儿子的主治大夫问她：“街头出售的馒头、豆腐里含有化工原料吊白块，孩子是否吃过？”《食品添加剂使用标准》中明令禁止“吊白块”用于食品添加剂。食用掺有“吊白块”的食品使人肾脏、肝脏受损，引发癌症和畸变。一次性食用剂量达到10克有生命危险。一语惊醒梦中人，因为李秀英一向自做面食，所以她排除了馒头，将目标对准豆腐。

为求证儿子的肾病与豆腐有关，李秀英向卫生检疫部门提出做吊白块化验，但得到的答复是：这里只查大肠杆菌，其他不做。

正常途径不通，李秀英想到卧底。她以拜师为名进入一家豆腐坊，为表诚心，甚至花3万元买了一台豆腐机。在这里，李秀英看到了吊白块、硼酸、土霉素、柠檬酸、工业色素、工业盐等违禁添加剂。

李秀英将吊白块事实报与大夫，大夫就此对症下药。儿子的病好转了。

第19节：第八节提防用医用石膏点卤的豆制品(2)

儿子病好转后，李秀英继续暗访。她要“看看洛阳究竟有多少黑心豆腐坊”。她暗访了105家个体豆腐坊。这些作坊无一家有营业执照、卫生合格证，他们制作的豆腐无一例外地放了六种非法食用添加剂。

当时安徽阜阳劣质奶粉事件也正闹得“如火如荼”，大头娃娃的哭闹眼泪与儿子苍白浮肿的脸在李秀英眼前反复“过电影”，最终她决定举报。她给自己找的举报理由是：如果牛奶、奶粉是经济条件相对好的人的补品，那么豆腐则是大众食品，穷人、富人都吃得起。但吃了毒豆腐，穷人、富人都得不起这个病。

不难想象，举报事件一披露，李秀英会得到非法豆腐从业者什么样的“待遇”。挨打挨骂不算，还得提防遭暗算。

我们应该感谢李秀英这样敢于直言的英雄，更应该重视他们出生入死得来的真相，抵制毒豆腐、毒XX，才是我们对他们表达的最真挚的敬意。

支招远离问题豆制品

（一）如何远离问题豆制品?

豆腐是白是黑，关键是执法部门的执法力度问题，不过，在政府管理还没有完全跟进的时候，消费者学会自救是有必要的。

首先，最好不要去那些信誉、卫生没有保障的路边小摊、小餐馆（不包括那些信誉好的小店）进食，他们很可能使用黑作坊生产的豆制品。这些豆制品中即使没有医用废弃石膏、“吊白块”、工业盐，卫生状况也值得担忧。

其次，警惕又薄又黄的豆腐皮，其中可能有“吊白块”、工业盐、工业色素等。购买豆制品前仔细闻一下，如果闻到刺鼻的酸味，则必定有问题；不要相信那些有酱色的豆腐干是用酱油泡出来的谎言，那是多种化学原料炮制的结果，其中少不了工业盐。

（二）如何鉴别豆浆的优劣?

1.色泽鉴别。良质豆浆呈均匀一致的乳白色或淡黄色，有光泽；次质豆浆呈白色，微有光泽；劣质豆浆呈灰白色，无光泽。

2.组织状态鉴别。取事先搅拌均匀的豆浆样品静待1~2小时后观察。良质豆浆呈均匀一致的混悬液型浆液，浆体质地细腻，无结块，稍有沉淀；次质豆浆有多量的沉淀及杂质；劣质豆浆的浆液出现分层现象，结块，有大量的沉淀。

3.气味鉴别。良质豆浆具有豆浆固有的香气，无任何其他异味；次质豆浆香气平淡，稍有焦煳味或豆腥味；劣质豆浆有浓重的焦煳味、酸败味、豆腥味或其他不良气味。

4.滋味鉴别。取样品直接品尝。良质豆浆具有豆浆固有的滋味，味佳而纯正，无不良滋味；口感滑爽；次质豆浆滋味平淡，微有异味；劣质豆浆有酸味（酸泔水味）、苦涩味及其他不良滋味；因颗粒粗糙而在饮用时带有刺喉感。

第20节：第九节提防肉包中不明不白的包子馅

第九节提防肉包中不明不白的包子馅

门口的锅上热腾腾地蒸着几笼包子，闻上去香味扑鼻。这样的小笼包子铺在很多城市都随处可见。由于价格低廉，食用方便，受到不少人的青睐。那么，在外面吃肉包子或者蒸饺有危险吗？很不幸，我们的答案是：有。

揭秘“毒馅”问题

不安全包子的问题主要在馅上，它们的肉馅极有可能是病猪或者是猪身上带有大量淋巴腺体的槽头肉做成的，蔬菜也可能用的是烂菜叶。这其中，肉馅的问题对人体的危害最甚。一般说来，问题肉包子存在以下4大问题：

1.做馅的猪肉以次充好。有些商贩使用猪的“血脖肉”或者碎肉（即哪个部位的肉都有）做包子馅。“血脖肉”位于动物脖颈处，是一些灰色或暗红色的肉球。在农产品批发市场肉类大厅内，血脖肉随处可见，这些血脖肉肉色苍白，充满腥臭味，触摸肉皮有明显的颗粒感。那些颗粒就是猪脖子上的淋巴结和脂肪瘤。商贩之所以青睐这个部位，因为这种肉比好肉至少便宜一半，但质量较次。

“血脖肉”和其他部位的猪肉相比，口感稍差，所含营养成分也大大降低。这还不是问题的关键所在，“血脖肉”最大的危害来自于其上的淋巴结、脂肪瘤和甲状腺。

淋巴结位于喉部，具有过滤和吞噬病原微生物的作用，其自身也积存了大量的病菌和病毒，短时间加热不易将其杀灭，食用后很容易感染疾病。

甲状腺位于动物脖颈的喉头气管处。甲状腺的主要成分是甲状腺素，其性质稳定，耐热，要加热到600℃以上时才会被破坏。人食用了甲状腺后，甲状腺中所含的大量甲状腺激素会扰乱人体正常的内分泌活动，影响神经系统，严重的还可能导致死亡。

脂肪瘤因其中含有病菌、病毒，其危害是可想而知的。

据专家说，血脖肉并非完全不能吃，但要把上面的淋巴结和脂肪瘤等剔除，可是使用这种肉的小贩们有几人会有如此好的良心?

2.肉馅里掺杂不新鲜的蔬菜，这样一来，成本比新鲜蔬菜至少要便宜30%，然而不新鲜的蔬菜里水分大量流失、营养下降，口味差不说，有的还会产生硝酸盐等有害物质。

3.多用猪油，让包子馅闻起来更香，而猪油容易氧化变质，不但营养成分低，吃了还会引发消化系统疾病。

4.一旦做馅的原料有点变质，只要不是太严重，便会多加调料和盐，用以掩盖不新鲜原料的少许杂味。吃了这种包子不中毒才怪。

支招远离问题肉包子

1.问题包子一旦出笼，消费者很难辨认，所以，最好少吃路边卫生没保障的小店里的带馅食品。

2.闻一闻。吃前先掰开包子闻一闻，如果特别香，就可能有问题。这是因为小商贩为了掩盖包子馅的问题而大量加入香精或者猪油。

3.尝一尝。用“血脖肉”做馅的包子，吃时会感到肉馅发黏，与正常口感不同。此外，过咸、过油的包子可能存在安全隐患。因为如果做馅的原料有问题，小商贩们会多加调料、盐以及猪油加以掩盖。

4.如果可能，在购买包子前，先检查一下生馅。用筷子搅拌一下生馅，如果馅料过于黏稠，也可能是“血脖肉”所做。

5.到正规的市场购买肉类食品，既是对自己的健康负责，也是不给不法分子以可乘之机。

虽然血脖肉存在一定的食用安全隐患，但正规合法企业在动物屠宰前和屠宰后要通过多道检验检疫工序来保证肉的卫生和安全。在鲜肉出厂前，甲状腺、肾上腺以及病变淋巴结等腺体必须全部被摘除干净才能上市，所以，正规屠宰企业生产的猪血脖肉是可以食用的。非正规屠宰企业或个人生产的血脖肉，由于其缺乏过硬的宰前、宰后检

验技术和手段，对宰杀的猪不能进行检验，并通常以非正规的渠道流入消费领域，很容易遗留严重的肉食品卫生问题，给广大消费者的健康带来严重的威胁。

第十节西式快餐，薄纱遮面的“二手油”

近几年来，对于洋快餐的指责一直不断，从原材料到制作方法都广为诟病。在这里，我们先讲讲洋快餐中严重违规使用的原料——二手油，至于其营养方面的缺陷将在后面相应的章节介绍。

西式快餐的“二手油”问题一直是大家所关注的重点。所谓二手油就是油炸食品后的剩油被反复多次地使用。中国的洋快餐店使用的油究竟使用了多长时间再更换，消费者根本无从知道。前文我们讲到路边油炸食品摊上的油，经过千滚百沸后富含致癌的丙烯酰胺，洋快餐中多是油炸食品，其中同样含有大量的丙烯酰胺。有数据显示，西式快餐中部分有害物质的含量比世界卫生组织标准所规定的含量高出100倍甚至500倍。即使是知名快餐店，也存在同样的食品健康问题。

仅仅一顿早餐，就潜伏着这么多的危机！不吃总可以吧！OK，专家说了：不吃早餐极有可能得胆结石！你吃还是不吃？！

第21节：第一节喝茶的困惑(1)

第二章

休闲小酌，危险不容小觑

第一节喝茶的困惑

喝茶有益健康，这是我们每个人都知道的健康法则。然而，如果你喝的茶叶农药残留超标、重金属超标，如果你喝的高档茶其实是用色素美容过的，如果你喝的优质茶其实是废茶叶，这一条健康法则还成立吗?

揭秘茶叶造假知多少?

（一）假冒的无公害茶叶

中国是茶叶的生产大国，也是消费大国，但是人们对茶叶的生产过程通常并不了解，对其农药残留问题更是知之甚少，很少有购茶者会想到关注一下茶叶中是否有农药。然而，事实告诉我们，看起来非常高尚的茶叶与萝卜青菜一样，在规模化种植的今天也在经受着农药的困扰。除此之外，在茶叶加工过程中，厂家为了卖个好品相，还会使用一些造假的手段。

央视《每周质量报告》曾以《无公害茶叶肮脏出炉》为题，披露了茶叶中的一些隐患。我们不妨跟着节目的镜头看看劣质茶叶都有哪些问题。

事件发生的茶园是全国无公害生产示范基地。什么样的茶园才称得上是无公害呢?

我国农业部为了保证农产品的安全问题，相继制定了一些非常严格的规定，规定了哪些农药是禁用的，哪些农药是限制使用，并且在量上有严格的规定。根据这些要求，经过农业部门严格的审定，达到标准的种植场才能被称作无公害茶园、无公害果园、无公害蔬菜基地，等等。换言之，无公害茶园生产的茶叶应该不含污染物质，或即使含有少量污染物也应该低于我国规定的允许标准。

介绍完背景，下面让我们看看造假者的伎俩。

第一步，用剧毒农药杀虫。

具有喜剧性的是，在节目开始，与该茶园有关的一位副总经理在镜头面前信誓旦旦地说：这里是无公害茶园，不存在使用剧毒的、高毒高残留的农药，使用的都是高效、低残留低毒的农药。

然而，事实并非如此。前去采访的记者在草丛里和水塘边发现不少用过的农药瓶，其中有甲胺磷和甲基1605的瓶子，这些都是国家明令禁止在茶叶种植中使用的剧毒农药。据茶园承包户说：打这样的药，“打一下子，死得干干净净，没得虫子了。”一听就知道，够毒！有多毒？专家说，它们的毒性大概是敌敌畏的数倍。

这种打过剧毒农药的茶叶两三天后就被采摘，根本来不及代谢，大概90%~95%的农药都残留在叶子上面了。

茶叶的农药残留

茶叶的农药残留主要来自两个方面，一是根灌农药被运输到叶片，二是在叶面喷洒农药所致。中国加入WTO以后，由于不断遭受贸易壁垒，农业部对茶叶农药问题采取了一系列措施，如禁止一批高毒害、高残留的农药，推荐一批低毒害、易分解的农药，并取得了一些成绩。但仍有一些茶园的茶农出于利益的驱使或者认识上的不足，继续使用已被禁用的农药。由于茶叶主要是嫩芽，通常在喷药后几天内就采摘了，这个时间不超过7~10天。如果茶园使用不易分解的农药，这期间根本来不及分解，所以残留很高。

第二步，加米粉减少加工工序。

鲜茶叶被送到这家茶厂后，都要先经过加热杀青再整形。记者在走访中发现，当地的许多厂家在杀青后，工人总要往鲜茶叶上撒一些白色的粉末，然后再送到机器里整形。这种白色粉末是什么东西，它在茶叶加工中起什么作用呢？

原来，白色粉末是糯米粉，其作用是迅速整形。假如完全按正常工艺搓揉的话，需要很长时间才能成形，或者很难成形。添加了淀粉

类物质，比如糯米粉、玉米淀粉、山芋粉后，由于它们有黏性，在整形过程中能够让又大又厚的鲜叶迅速卷曲、成形，既节省了时间、减少了加工工序，还增加了重量。正常加工茶叶要经过18道工序，而这种加工方法只需要12~13道工序。

还有更恶劣的。有些茶厂为了进一步节约成本会使用发臭变质的山芋粉，工人们说“如果是新鲜的，也不会拿来加工茶叶”。

第三步，糯米浆喷浆，糯米卖出茶叶价。

添加米粉整形之后，鲜茶叶再经过晾晒、炒干等工序就制成了干茶。干茶还要送到附近的精制茶厂进一步加工整形，才能制成成品茶。这里所谓的加工整形是喷浆——喷糯米浆，一喷就是五遍。原因是，糯米浆不仅能给茶叶进一步造型，而且还能增加分量，使糯米粉卖出茶叶的价钱。工人们说了：不喷浆不好看，现在卖不就卖个好看嘛。工人们还说：不用这个喷的话，茶叶很难搞出一等品。

还有一些更“节省、聪明”的茶厂往茶叶上喷的是掺了茶叶末子的糯米。他们竟然连原本只配当垃圾的茶叶末子都不放过！

打了高毒高残留农药，又添加了米粉、米浆造型增重，这样做出来的成品茶，因为外形漂亮，所以销路很不错。

（二）用色素化妆成的假高档茶

第22节：第一节喝茶的困惑(2)

根据绿茶制作的国家标准，茶叶不得着色，不得添加任何非茶类物质，当然也绝对不允许添加色素。然而有一些不法商家为了提高价格，不惜牺牲消费者的健康，通过对质级较次的茶叶添加色素改善茶叶的卖相。我们知道，色素中的重金属对人体的神经系统有毒害作用，还有某些有机成分，则会对人体的血液功能造成危害。

2005年6月，一些城市的茶叶市场出现一种添加了工业色素“铅铬绿”的假碧螺春，其重金属铅含量超标60倍（国标规定每公斤茶叶里面铅的含量不能超过2毫克）。如果用10克这样的茶叶泡茶水，人体通过茶水就可以摄入150微克的铅，而根据2000年做的中国总膳食研究，正常情况下，每个成年男子一天摄入铅的水平应该小于82.5微克，可见这种毒茶叶的危害是多么严重。除了铅之外，“铅铬绿”中的铬也是危害极大的重金属。长期饮用这样的茶水，会对人造成肝脏或肾脏的损害，或者胃肠道、造血器官的损害。

碧螺春染色并非特例，有业内人士称，目前茶叶市场中存在着多种用来给茶叶“美容”的添加剂，例如以绿为美的茶叶加“铅铬绿”、“叶绿素”、“铁粉”、“催芽剂”等，可以使茶叶的颜色变绿，提高茶叶的色泽度；以白为美的茶叶，例如针螺，添加滑石粉，可以增加茶叶的白度，还能增重；以苦闻名的苦丁茶中加入柳树叶、猪苦胆汁和香精，可以增加苦味，还能增加茶叶的黏度（猪苦胆）……这些被美容的茶叶通常都质级较次。

按照技术专家的说法，讲究“色、香、味”的茶叶造假相对较难，然而有些毒茶的“技术含量”非常高，即使是经验丰富的品茶师，如果不用对比的方法而单看毒茶叶本身，要看出问题都相当困难。

名词解释

铅铬绿：一种工业颜料，主要用于油漆、涂料、塑料、纸张生产，具有很强的着色能力，不易褪色。但是，铅铬绿中的铅、铬等重

金属元素具有毒性，摄入人体将造成危害，因此不能食用。

（三）劣质茶穿“名牌服装”，陈茶改“出生日期”

以次充好是茶叶造假者常用的手段。有的不法商户把往年旧茶更换成新包装，更改生产日期，陈茶就摇身变成当年新茶。对于普洱茶这类讲究越陈越香的茶类，他们则会多报几年甚至几十年的“年龄”。还有一些不法商户以低劣的一般等级的茶叶冒充特等茶叶，忽悠消费者。

冒充名茶是以次充好的另一种形式。名茶自然销路好，于是许多不法茶叶商贩就打起了名茶的主意，一些店主自己买来包装袋，将散装的茶叶往里面一放，就成了名茶。甚至还有些小厂家自己加工之后冒充正宗的名茶。

（四）废弃茶叶再利用

有位茶人讲了一段自己被忽悠的经历。有一次他去洞庭湖游玩，路上被一个神秘兮兮的人拉住兜售君山银针，这人信誓旦旦地说，自己卖的是真正的君山银针，由于是自产自销，所以价格非常便宜。君山银针是我国十大名茶之一，由于产量少，价格很高，而且很难买到真的，所以很珍贵。此君对茶也略知一二，觉得茶叶不假，于是买了一些。回到住处，他就兴冲冲地冲泡了一杯茶，但见茶芽在杯中几起几落，忽然软软地摊开了。此君感觉不对，急问宾馆服务人员。服务人员看了一眼后，道：茶确是真的，只不过是别人喝过后再加工的茶……

此谓用真茶造假茶，其手法让人深恨之，又深懊之（懊恼自己），令人哭笑不得。还有一种废物利用就让人笑不出来了。一些黑茶厂对被茶饮料厂等加工企业扔掉的废弃茶叶也不放过。他们将饮料厂废弃的、本该进入垃圾场的茶叶晒干后进行简单过滤，然后给这些经过简单处理的废弃茶叶穿上知名茶厂的包装后就以高价卖出去了，而且销路极好。

支招远离劣质茶

（一）注意名茶造假，检查产地是否正确。

1.去老字号或大茶庄购买名茶。

由于正宗的名茶产量有限，所以通常只在原产地的一些茶店和外地一些老字号有售，普通的小商贩很难拿到正宗的名茶。然而，人们买茶通常会冲着名茶去，所以越是名茶，造假的可能性越大，我们在一般茶庄里买到的通常可能是假的或“真假互拼”的“名茶”。为防买到假名茶，最好去一些老字号或大茶庄购买。

第23节：第一节喝茶的困惑(3)

2.注意检查产品标识。

为防买到假名茶，在购买有包装的名茶时，要注意茶叶产地、厂名是否与名茶产地相符，如果不符则一定是假名茶——茶可能是真茶，但不是正宗的名茶。例如婺源毛尖茶，其产地应该是婺源，如果包装上或者商标卡上打出的产地是庐山，那么就是假名茶。此外，诸如不是信阳产的信阳毛尖、不是庐山产的庐山云雾等都是假名茶。

茶叶外包装上正确的标识是：注明厂名、厂址。分装商还要标明分装的日期和分装商名称。值得一提的是，有些著名的茶庄在名茶产地都有茶场，它们的产品包装会打着自己的品牌，但茶叶的原产地一定是名茶的产地。

3.不要过于相信原产地保护标签。

名茶产地通常都会采取原产地保护措施。如苏州为了防止假冒当地产的洞庭山碧螺春，会对每位茶农出产的茶叶进行严格统计，然后根据产量发给原产地保护标签。按照规定的比例，卖多少茶叶发多少标签。按理说，贴有这种标签的茶叶应该一定是真茶。然而，只要舍得花钱，正宗的原产地标签照样能够买到，价格还不贵，100元一张。因此，面对网上茶店、实体茶店里的原产地标签时，消费者要相信自己的品尝感受而不是人云亦云。

（二）不喝第一遍茶

泡茶时，第一泡茶水要倒掉，不能喝。从茶艺、茶道的角度来讲，这样做可以让干燥的茶叶与水初步融合，叫“润茶”；从健康的角度讲，这样做可以洗掉茶叶上的灰尘等有害物质，所以这一步也叫“洗茶”。

（三）谨慎对待便宜货

优质的茶叶都有一定的价格标准，而且极品的产量很低，尤其是一些特殊的茶类，如白茶、黄茶，产量就更低，有些甚至在原产地以

外很难买到。因此，如果在茶店里看到过于便宜的名茶，必定有问题，要么是假的，要么是质量较差。

当然，辨别真假茶需要消费者具有一定的茶知识。

（四）价高不一定质优

贵的就一定是好的吗？也不尽然，现在商贩们也懂得反着用“便宜没好货”这句话，比如十几块的衣服没人要，标价1000就有人抢着买。茶叶也是一样，你不是觉得便宜就可能掺假吗？那好，我就按极品茶的价格卖。一些不法商人就是把过期陈茶或者外地低价茶染色包装后高价出售。遇到识货的批发商，他们才会从冷冻柜里取出正宗的新茶。前文所提到的“铅铬绿碧螺春”、“废弃茶叶”使用的就是这个思路。所以买茶叶时，关键不是看价格，而是看你懂不懂得辨别茶叶。

（五）简单几招辨茶叶优劣

下面介绍几个粗辨茶叶的方法，如果想更专业地识别假茶，就需要大家努力学习茶叶知识了。

一看。

1.看净度。正品茶不能含有杂质。如果看到样茶中带有较多茶梗、叶柄、茶籽的，说明此茶质量差，价格不会太高。如果茶中夹有泥沙、草木叶、竹片等杂质，说明此茶质量更差。

2.看茶叶的条索。不同的茶有不同的形状，因此购茶前要知道所购茶的基本形状，购买时加以对比，不符的通常不是真茶。另外，看茶叶条索的松紧、粗细、扁圆、轻重。条索状茶紧结而重实的质量好，细而碎的质量差；珠形茶要求细圆紧结；扁形茶要求扁平，光滑，挺直。

3.看色泽。不同品种的茶叶有不同的颜色特点，如绿茶、白茶、黑茶、黄茶等。也许你记不住每一种茶叶应该有什么颜色特点，但一定要记住一条：正常茶叶色泽比较柔和亮丽，加色素的茶叶看上去颜色会不正常。陈茶的颜色则会显得发暗。例如，加色素的碧螺春看上

去颜色发黑、发绿、发青、发暗；正常的“碧螺春”茶叶上有白色的小绒毛，如果是着色的茶叶，它的绒毛也是绿色。

4.看嫩度。茶叶的老嫩与茶叶品质有直接的关系。通常情况下，芽尖和白毫含量多的嫩度高，品质好。

为了更容易辨别出茶叶的优劣，建议消费者在购买时多看几个品种，有比较，就更容易看出优劣来。

第24节：第一节喝茶的困惑(4)

二闻。

抓一把干茶，闻其香气，辨别茶香高低，同时检查有无霉、馊、烟、焦、酸味或其他异味。

三泡。

把茶叶用水泡开，通过热嗅、温嗅、冷嗅，以及观察茶汤的颜色四个步骤加以鉴别。

1.热嗅。刚泡开的茶水，温度高于80℃时，辨别其有无杂味和炒焦的烟味。

2.温嗅。等水凉至40℃左右时，看它香气是否纯正，如果茶香太冲或有异味，即不是优质茶，可能变质或者加了香料。

3.冷嗅。待茶水完全冷却后，再闻一下香气的持久性。一般来说，持久性越高，质量越好。

4.观察茶汤。一般以浓厚清透者为优，暗浑淡薄者较次。品尝茶汤滋味，浓厚醇和者为优，涩味很重者为次。

此外，还可以观察泡过的茶底，柔和、鲜活者为优，粗硬者为次。

（六）不要过于听信卖家所说的等级

我们买茶常常会看到茶叶都标着等级，有特一、特二、特三和一、二、三几个级别，这是由质监部门制定的行业标准决定的，但在具体评定上，并没有一个量化的指标，全凭工作人员对外观、粗细以及泡开之后的肉质感觉界定。不过，即使评定出真实的级别来，如果遇到不法商人也没辙，因为一般人根本搞不清楚级别，卖家说几级完全随意。怎么办呢？只好再支这一招：去信誉比较好的茶叶店。此外，多学点品茶知识。

第25节：第二节 速溶饮品，安全让人心忧

第二节速溶饮品，安全让人心忧

对讲究过程的人来说，速溶饮品缺少了选材、冲泡过程中的乐趣。但从发展的角度来说，速溶饮品的出现无疑是积极的，甚至是开创新时代的。然而，随之而来的安全问题也不能不让人忧心。

揭秘速溶饮品的潜在危害

（一）速浴茶“氟超标”

2004年初，某媒体发表的一篇文章让跨国巨头联合利华陷入食品安全危机。该文爆料说：美国一项最新研究发现：许多速溶茶里的氟化物含量超标，过量饮用会引发骨骼氟中毒。美国一位52岁的妇女就因为长年饮用速溶茶，摄入过多氟化物而影响了骨骼健康。联合利华旗下的一款号称世界销量第一的速溶茶被赫然列入了“氟超标”名单。

我们知道，氟是人体所必需的微量元素，它能促进骨骼发育、预防蛀牙。许多城市的自来水中都添加了一定量的氟化物，以促进市民的牙齿健康，牙膏中加一点可预防龋齿。但是，氟是双刃剑，有益有害的分界点很接近。浓度适量时是有益，含量太高了就有害，会使人体骨骼密度过高、骨质变脆，从而导致疼痛、关节活动不便等症状，并导致脊椎弯曲，直不起腰，患佝偻病，严重的还会影响到其他系统甚至大脑。

根据美国的资料，当水中含氟为1毫克/千克时，儿童患氟斑牙的发病率为0；而含2~4毫克，发病率就达10％至50％；含量达到4毫克时，发病率就为100％，其中5％以上还会患氟骨症。我国规定每人每天允许氟的摄入量为1.5~4毫克。所以，如果饮品中的氟含量过高，那么就可能超过标准。

上述报道一出，联合利华中国公司立刻行动，主动将正在中国市场上销售的这款产品送检农业部，结果显示，其速溶茶系列产品的氟含量全部符合国家标准。

同样的红茶，每升含6.5ppm在美国被认定为超标（美国食品和药品管理局规定，每升饮料所含氟化物不得超过2.4ppm），在中国却完全合格（根据国内标准，每公斤茶叶中氟化物含量上限可以达到200ppm），结果相差如此悬殊，不能不让这个“合格”大打折扣。

检测结果一出，有媒体称“联合利华沉冤得雪”，然而不久以后，这款茶饮料就悄然退出市场。看来，中国的低标准虽然放了这款产品“一马”，但市场却并不买账，或者说联合利华自己还是有些心虚。

那么，速溶茶中的氟化物为什么会超标呢?

原来，土壤中一般都含有氟元素，由于茶树吸收氟元素的能力较强，因此茶叶的含氟量大大高于土壤中的氟元素含量，老茶树的茶叶含氟量更高些。因此，用粗叶老叶制成的茶产品的含氟量会相对较高。国外的红茶多是英式产品，选用的茶叶以粗老茶为主，其中含氟量自然较高。其实，不仅是选用粗老枝叶的速溶饮料，一些用料较粗的茶叶，如砖茶，也会含有较高的氟元素。如果长期饮用这种饮品就可能导致氟中毒。

（二）速溶咖啡，丙烯酰胺让人望而却步

速溶咖啡是现代人喜欢的另一种速溶饮品。然而，其中所含的丙烯酰胺却让人心存忧虑。

据英国《星期日泰晤士报》报道，联合国的一项研究发现，对喝咖啡的人而言，其日常摄入的致癌化学物质丙烯酰胺有13%~39%可能来自于咖啡。

有人要反驳了：在欧美等国家，咖啡是经常性饮品，也没见他们的癌症发病率高过我们国家。好像有道理，其实不然。因为，这里所说的咖啡主要是指速溶咖啡，外国人通常喜欢自磨咖啡，而中国有几人会自己磨咖啡呢?

速溶咖啡中的丙烯酰胺从何而来呢？原因在于其加工方法。前面我们提到过，丙烯酰胺是在油炸和烘烤的高温过程中产生的。速溶咖啡是由咖啡粉生产出来的，它是咖啡豆经过高温烘焙，经浓缩、去除

水分后生产出的可溶咖啡粉。速溶咖啡在浓缩和干燥过程中，高温处理会产生很多丙烯酰胺。据美国粮食与药物管理局的抽样数据，速溶咖啡粉的丙烯酰胺含量高达458ppb，而鲜磨咖啡的丙烯酰胺含量仅为10ppb左右。

除了速溶咖啡，又有资料称诸如大麦茶等需经高温加工的茶品中都含有大量的丙烯酰胺。不过，也有报道称，常饮大麦茶对身体好处颇多，专家们吵来吵去，消费者们也只能仁者见仁，智者见智吧。

支招远离饮品危险

1.正在成长发育期的年轻人应不喝或少喝像速溶茶这样的含氟化物较高的饮料。喝茶的成年人应该选择嫩度较高的茶品。

2.对于已习惯喝速溶茶的成年人，每天不要超过六袋。喝速溶咖啡的人1天1~2杯足矣。即使是自磨咖啡，也最好控制在这个量，否则同样有危害。有精力、有条件的人最好自磨咖啡。

第26节：第三节软饮料，六大危机等着你(1)

第三节软饮料，六大危机等着你

稍有常识的人都知道，软饮料多喝有害无益。到底为什么无益？多数人会数出防腐剂、色素等，非常正确，但不是全部。下面让我们历数软饮料潜在的六大危机。

揭秘软饮料的潜在危害

危机一：防腐剂苯甲酸钠＋维生素C＝可致癌物苯

2006年初，英国食品标准局网站发布信息称，软饮料中含有的防腐剂苯甲酸钠与维生素C发生化学反应后，可能产生致癌物质苯。转换一下，就是下面这个等式：

防腐剂苯甲酸钠＋维生素C＝可致癌物苯

软饮料中“苯污染”的问题早在1991年就被提及。当时美国食品和药物管理局曾在其内部备忘录中称，“如果软饮料中同时含有维生素C和苯甲酸钠，那么两者可能相互作用并生成苯。”但当时这一结果在美国并未对外公开。一方面是因为当时软饮料各厂家答应改进配方，另一方面则是认为只有长期接触苯，才会对人体产生危害。

同样是在1991年，法国也发现这个问题，当时法国“巴黎水”饮料因苯含量惹祸上身，不得不在全球范围内召回上亿瓶旗下饮料。此事浮出水面后，英国不少民间组织要求政府管理部门公布含苯饮料名单，至今未有结果。

到了2006年，旧账重翻。美国纽约的一个独立实验室又重新调查软饮料中的“苯污染”问题，并把相关结果交给了美国食品和药物管理局。当时美国食品和药物管理局对《饮料日报》透露，不少软饮料中所含苯的含量超过饮用水中规定的苯含量标准。之后，英国食品标准局也开始展开调查，检测结果显示，软饮料苯含量为8ppb（浓度单位，1ppb即十亿分之一），是英国饮用水苯含量标准的8倍（目前，欧

盟对饮用水苯含量的标准为1ppb。美国和世界卫生组织的标准分别为5ppb和10ppb）。

消息一出，软饮料行业纷纷辟谣，他们强调，如此微量的苯不会对消费者健康造成危害。相比之下，人们从空气中吸取的苯含量可能更高一些。

还有一些软饮料制造者说："我们正在寻找降低的途径；如果可以找到合适替代产品，或许我们可以不再使用（苯甲酸钠）这种防腐剂。""我们知道它如何合成，也知道如何把这种合成降至最低"。

不过，这些话姑且听之吧，试想，这个问题在上个世纪90年代初曾一度引发社会关注，最后不了了之。这一次是否能解决？解决需要多长时间？都是未知数。再说，现在维生素C已经是软饮料中非常常见的添加剂，打造"健康产品"或"营养产品"形象都离不开它，而新型防腐剂一时半会儿也未必能研制出来，如此一来，解决软饮料苯中毒问题又可能是遥遥无期的事。

名词解释：苯

苯在1825年由英国科学家法拉第首先发现。因为气味芬芳，从19世纪起，苯在工业上用途广泛，涉及的行业主要有染料工业，用于农药生产及香料制作的原料等，苯又作为溶剂和黏合剂用于造漆、喷漆、制药、制鞋及苯加工业、家具制造业等。

人反复接触低浓度的苯可引起慢性中毒，主要是对神经系统、造血系统的损害，表现为头痛、头昏、失眠，白血球持续减少、血小板减少，并会导致各种类型的白血病。国际癌症研究中心已确认苯为人类致癌物。苯慢性中毒的症状包括牙龈出血、鼻出血、皮下出血点或紫癜，女性月经量过多、经期延长等。

危机二：微生物指标超标

微生物指标是涉及人身安全的重要指标之一。微生物指标严重超标的产品，消费者食用后，会引起腹泻等肠道疾病。饮料的微生物超标主要是因为生产场地和生产过程中的卫生状况不达标造成的。特别

是冷饮，更容易出现卫生问题。不仅一些假冒伪劣饮料是这样，一些管理不善的知名品牌也可能存在卫生问题。例如，某国际知名品牌供应深圳的冰激凌蛋糕，被曝是由某小区一套三居室的无卫生许可证的小作坊生产的，且一个作坊供应着深圳全部5家品牌经营店的货源。可见，产品的质量不完全与企业的规模成正比，而在于企业管理是否规范、严格。

危机三：添加剂含量超标

按照国家相关标准，在饮料产品中应不得检出甜蜜素、柠檬黄、日落素等添加剂。但是，一些企业为降低成本，增加食品的色泽，依然违规使用甜味剂代替白砂糖，造成甜蜜素和糖精钠超标。甜蜜素是甜味剂的一种，相比于白糖，甜蜜素的价格要便宜近10倍，但甜度却是白糖的40~50倍。很显然，使用甜蜜素可以为生产商节约大量成本，这也是驱使不法商人违规的原动力。过量使用甜味剂虽然增加了口感，但因为其不易代谢，会对人体产生危害。而过量的柠檬黄、日落素等着色剂以及防腐剂对人体的肝脏、肾脏功能有极大的危害。

危机四：主要成分没有达标

主要成分不达标的产品无疑是不合格产品，轻者欺骗了消费者的感情和口袋里的银子，重者同样有害健康。例如有些果汁饮料中没有果汁，只有水和食品添加剂，消费者花了果汁的钱却喝着廉价且有害的色素水。具体说来，各种饮料成分不达标的表现形式如下：

1.含乳饮料蛋白质含量不合格。蛋白质是衡量乳饮料和植物蛋白饮料营养指标的重要项目，造成蛋白质含量不合格的原因可能是生产过程中加入鲜乳或乳粉量不足，或者原料鲜乳或乳粉本身就不合格。

2.碳酸饮料中二氧化碳气容量不合格。足够的二氧化碳气容量能使饮料保持一定的酸度，具有一定的杀菌和抑菌作用，并可通过蒸发带走热量起到降温作用。二氧化碳气容量达不到标准要求，就不能称之为碳酸饮料。

3.个别果汁饮料中果汁含量不足甚至不含果汁。果汁饮料是由水、果汁和食品添加剂调制、果汁含量不低于10%的产品。否则就只能称为果味饮料。导致果汁含量不达标的原因主要有三个方面，一是原料问题，有些企业将橙（柑、橘）皮一起榨入，致使果汁含量降低；二是生产过程把关不严，稀释过多；三是灌装时未搅拌均匀。

4.茶饮料中茶多酚、咖啡因不符合标准。个别茶饮料在配料方面“偷工减料”。

危机五：饮料商品标签不规范

这个问题在正规企业中也非常普遍，主要表现在：1.未标明产品属性和类型；2.仅在大包装上标示生产日期，而在最小销售包装上未标示生产日期；3.在产品中使用了食品添加剂、甜味剂而未在标签中明示。企业之所以这么做，要么是生产企业经营者主观上不重视，要么是怕被消费者知道后不购买，要么是基于企业的自身利益，有意隐瞒产品的真实信息，误导消费者。

第27节：第三节软饮料，六大危机等着你(2)

危机六：假饮料

假饮料主要是销售者与造假者合谋而成的。一些摊点将假冒的知名品牌的饮料，如假“鲜橙多”、假“冰红茶”等与真正的品牌饮料放在一起出售，由于假饮料的包装、文字、图案和色彩等与正品饮料极为相似，消费者根本辨别不出真伪。大多数假冒饮料生产厂家都是没有任何生产设备的手工作坊。整个饮料的加工过程，从灌装、压盖到贴标签、装箱，均未经过任何消毒工序，仅仅是简单地将香精与色素、水和甜味素勾兑而已。

支招远离不安全饮料

（一）如何选购饮料?

1.购买有“QS”标志的产品。2005年7月1日起，国家质检总局要求冷冻饮品、纯净水、矿泉水等冷饮类产品执行QS（质量安全）认证，没有通过QS认证的产品一律不得在市场上销售，换句话说，没有“QS”标志的就是假冒伪劣产品。

2.检查包装的质量。一查标签的印刷质量。真的产品包装应严密无损，商标内容完整，品名、厂址、净重、主要成分、生产日期和保质期等清晰可见。如发现包装的颜色不正、有色差、印刷粗糙的一般为假冒饮料。二捏瓶身。正宗饮料的塑料瓶采用特殊材质，瓶壁较厚实而且透明度高，无杂质和浑浊的絮状物体。假冒饮料材质较差而且单薄，容易变形。三拧瓶盖。假冒饮料的瓶盖与瓶身的咬合不规范，要么不密封，非常容易打开。要么需要用大力，直到拧变形才能拧开。

3.看饮料的颜色。合格的饮料应清澈透明、无杂质、不混浊、无沉淀，若其颜色过于鲜艳不自然，就有可能是添加过量色素所致，属劣质产品；若发现饮料分层或有絮状沉淀，是已过期或变质的产品，也不能饮用。

4.注意看清生产日期和保质期，并尽量购买知名品牌产品，慎购沿街商贩自制饮品。部分沿街商贩自制饮品卫生质量不达标，如街头自制的果汁冷饮，虽称是用水果原汁制作，但饮品颜色鲜艳，价格低廉，实际使用的原料可能是色素加香精勾兑而成，卫生质量根本无法保证。

（二）如何鉴别果汁饮料的优劣?

1.根据标签上标注的原果汁含量判断饮料和其名称是否一致。不一致的即为假冒伪劣产品。

2.看包装有无渗漏和胀气现象。具体方法是：瓶装或罐装饮料的瓶口、瓶身不得有糖渍和污物，瓶盖、罐身等处不得有凸起，软包装饮料手捏不变形。否则就是不合格产品。

3.看果汁的外观。凡不带果肉的透明型饮料应清澈透明，无任何漂浮物和沉淀物；不带果肉且不透明型饮料应均匀一致，不分层，无浑浊；混汁型果汁的汁液应均匀、较浑浊黏稠，浊液适宜，允许有较少果肉沉淀；果肉型饮料，可见不规则的细微果肉，允许有沉淀。不符合以上特征的果汁都属不合格产品。

另外注意，除100%原果汁外，一般果汁饮料都要加糖、食用色素、香料和防腐剂，所以，日常生活中不能用其代替水果和水，特别是儿童，若大量饮用这些饮料，会抑制食欲或过多摄入糖分，导致肥胖。

（三）如何选用茶饮料?

1.看标签是否规范。茶饮料市场存在的问题之一就是标签不规范。首先是产品名称不规范，有的没有反映产品性能，如只标出奶茶而不加上“饮料”两字；有的不标明产品的真正属性，如只标出“柠檬茶”、“杏茶”，而不标明是果味茶。其次是配料表标注不规范，有的加了添加剂却不标出，有的添加水果香精却标注添加果汁，有的只标出添加了甜味剂、防腐剂而不标明具体名称。大家在选购茶饮料时，若

发现规定茶饮料产品标签上应注明的内容没标全，那就是不合格产品。

2.看外观。所有茶饮料允许稍有沉淀，但不可有肉眼可见的外来杂质。罐装饮料包装不可有凸起，各种瓶装茶饮料倒置时，均不应有渗漏现象；如饮料颜色太黏稠、太鲜红或颜色异常，则质量不佳。

3.鉴别气味和味道。各种茶饮料都有其相应的气味，如茶汤饮料具有原茶的香气和滋味，果味茶饮料有类似某种果汁和茶汤的混合香气和滋味，而且应该无异味，味感纯正。如果茶饮料没有应有的味道，可能是问题饮料，要谨慎选购。

第28节：第三节软饮料，六大危机等着你(3)

（四）如何选用冷冻饮品?

首先，要尽量选购有一定规模、产品质量和服务质量较好的名牌企业的产品，购买时要查看产品包装上的标签标识是否齐全，特别是生产日期和保质期以及产品的类型。

此外，不同的冷饮应该有其固有的特点，购买前要加以确认：

1.冰淇淋的特点。优质冰淇淋清凉细腻，绵甜适口，其香味应与其香型品种一致；外观应呈均匀一致的乳白色或与其花色品种相一致的均匀色泽，无直径超过1.5cm的孔洞，无冻结紧固现象。

2.雪糕的特点。优质的雪糕具有与其品种固有色一致的均匀色泽，如巧克力雪糕应呈咖啡色。从外观看，优质雪糕组织细腻，乳化完全，形态完整，冻结紧固，无外来杂质、冰晶、空头、油点，杆棒正而不断，无任何不良气味，口感清凉爽快。

3.棒冰的特点。优质的棒冰整体颜色均匀一致，冻结坚实，形态完整，棱角清楚，无外来杂质，无断杆，吃起来不应该有咬不动的感觉。

功能饮料不能随便喝

功能饮料是一种特殊饮料，无论在生产上，还是产品成分的组成方面，都与普通饮料有着很大区别。它不像普通饮品随时随地都可以饮用，而应该是特定的适宜人群或者是在特定条件下才可饮用的。

例如，补充能量的饮料不适合儿童；运动饮料适合在强烈运动、人体大量流汗后饮用，其中的电解质和维生素可以迅速补充人体机能，但这类饮料并不适合在未运动的情况下饮用；维生素类饮料，由于其中所含维生素是水溶性的，便于人体吸收和排出，因此适宜于多数人群。

合格的功能饮料产品会明确标注饮用说明，消费者在购买时一定要注意弄清楚自己是否适合。

第29节：第四节你家的自来水合格吗?

第四节你家的自来水合格吗?

水是生命之源，健康之本，其作用冠于人类所需要的六大类营养素之首。水之于人类是“生死攸关”的。人可以几个星期不吃饭，但一个星期不喝水就有生命之虞。我们时常能听到、看到绝食几十天的人（他们是要喝饮料的），但从来没有听说过有人敢绝水几天。然而，人们对食物安全的关注远大于对水源的关注。试想，我们有多少人关注过每天从自来水管中流出的水是否达标？假如你关注了，可能就不敢喝了，“无知者无畏”，这句话用在这里倒是非常合适。

——世界卫生组织的调查表明：在发展中国家，各类疾病有8％是因为饮用了不安全、不卫生的水而传播的，每年大约有2000万人死于饮用不卫生的水。

——据中国环境监测总站2006年6月发布的《113个环境保护重点城市集中式饮用水源地水质月报》，有16个城市水质全部不达标，占重点城市的14％；有74个饮用水源地不达标，占重点城市饮用水源地的20.1％；有5.27亿吨水量不达标，占重点城市总取水量的32.3％。此外，目前全国还有 3 亿多农民在饮用不合格的水，其中约6300多万人饮用高氟水，200万人饮用高砷水，3800多万人饮用苦咸水，1.9亿人饮用水有害物质含量超标，血吸虫病区约1100多万人饮水不安全；相当一部分城市水源污染严重，威胁到饮水水质。当前饮水水质带来的危害，已严重影响人的生命健康。

当然，我们大可不必被上面的数据所惊吓，因为在我国，除非意外情况，来自城市自来水系统的水源通常都是安全的，地下水安全问题多出现在没有自来水系统的农村。但是，百密也恐有一疏，假如自来水系统出现状况，也可能引发饮用水问题。那么，我们须臾不可或缺的生命之水会遇到什么污染呢?

（一）天灾

某一地区属于高氟区、高砷区，其地下水中氟、砷含量超标，如果直接饮用地下水，就会造成氟、砷中毒。

（二）自来水处理、输送过程中产生的污染

自来水的处理方法是过滤、漂白，以及采用次氯酸消毒，而残留的氯会对人体造成伤害。环保专家、卫生专家已经有过验证，证明饮用经氯处理后的自来水与某些疾病的发病率增高有关。

此外，水从水厂进入千家万户前，要经过漫长而庞大的输送系统，由于管道的漫长和老化，水流极易受到二次污染。另外过于陈旧的供水设备以及高层建筑用供水箱或蓄水池的二次供水也容易造成水的再次污染。

（三）污染物排放引起的污染

——空气污染造成的酸雨、混入重金属的雨水，最终都会进入我们的饮用水水源之中。

——生活垃圾以及动物排泄物等其他垃圾中的有害物质，会随着雨水渗入人们的饮用水源。

——农药、化肥、除草剂等农用化学物质，都会进入地下水源。

——水库中藻类滋生带来的毒素也会污染水源。

（四）频发的环境污染事件，严重威胁饮用水源的环境安全

突发性环境事件造成的水污染，已成为饮用水源安全最大的杀手。

相信关注新闻的人，都还记得2005年末哈尔滨市民抢水的事件。

【案例回放】2005年11月13日，由于一家石化公司双苯厂发生爆炸事故，造成松花江部分江段污染，污染物是致癌物质苯。由于哈尔滨市位于松花江下游，为了保证市民的生命安全，相关部门决定停止供应自来水4天。一时间，全市市民纷纷储水，造成全市水荒和水慌。此种恐慌甚至影响到邻国俄罗斯，以至于中方在极短时间内向俄方提供了6台水质检测仪、2台气相色谱仪和1000多吨活性炭。

这个事件引起了全国上下极大的重视，中石油、国家环保总局专门招集各路专家解决问题。2006年3月，国家环保总局局长周生贤郑重地说，“春天”松花江不会再出现第二次污染。具有讽刺意义的是，“春天”确实安全，可是到了8月，由于吉林一家精细化工有限公司向牤牛河中人为排放化工废水，致使松花江再次受到污染，这次的污染物是二甲基苯胺。

上面我们所说的都是一些意外发生的泄漏，如化工厂、造纸厂排污、输油管泄漏、飞机失事油箱泄漏、沉船漏油等，事实上，稍有化工知识的人都知道，除了这些突发事件，各类工厂随意排放的不达标工业废水、生活污水都是饮用水的重要污染源。

（五）工厂规划不合理埋下隐患

因为规划不合理、监管不严格，许多化工企业要么建在江河、水库沿岸以及城市附近或人口稠密区，要么建在饮用水源保护区上游，一旦发生重特大污染事件，后果不堪设想。

支招如何判断饮用水是否达标

从法律上讲，判断饮用水是否达标，可以依据《生活饮用水卫生标准》（国标）和卫生部颁布的《生活饮用水卫生规范》，其中有几十甚至上百项水质标准。这些内容在相关网站都可以查到，有兴趣的人可以去查一下相关内容。

不过，话说回来，对于普通老百姓来说，用国标判断水质不太现实，最好的方法是依靠自己敏锐的感觉和警惕心。如果发觉自来水有异臭、异味、颜色不正常，或者饮用后有不良反应，都应该引起重视，及时向当地卫生监督部门反映，要求检查当地水质。

据分析，水中出现异臭和异味可能是水受到化学或微生物的污染，如水中铁、铜、锰或锌离子含量较高时水会有味道；放线菌和藻类可使水产生臭味；当水中酚类含量较高时，经氯化消毒后，可产生氯酚，有恶臭。另外，安全的饮用水应是无色的，当水中出现颜色或是变得混浊时，肯定是有问题的。

第30节：第五节桶（瓶）装水，鱼目混珠让人忧(1)

第五节桶（瓶）装水，鱼目混珠让人忧

水质量的好坏直接影响到人们的身体健康，因此，近年来有不少家庭购买了饮水机，喝起了桶装水。图的就是它水质纯净，有益健康。但是，大量的事实证明，这种新的饮用水方式也存在着隐患。

揭秘不合格桶装水的花招

（一）水桶（瓶）由废弃塑料制成

先来说瓶装水。

合格的瓶装纯净水不但加工程序严格，而且瓶体绝不允许回收反复使用。而一些小厂不但生产设备、生产工艺简单，而且重复利用其他厂家的废弃水瓶。这样一来，劣质的产品较之知名品牌，价格要低许多，但质量却难以保证，若清洗消毒工作做得不过关，容易污染水质，如落菌总数高、含有杂物等。在车站、街头那些沿街叫卖的廉价瓶装水用的通常就是这种回收瓶。

除了瓶装水，灌装水桶的安全问题越来越成为焦点问题。有一些专家指出，饮用不合格水桶盛装的饮用水可能致癌。

按照规定，一个全新的合格水桶在使用了两三年后就必须淘汰更新。此外，每发展一个客户的同时还需要五六个水桶做储备。一个合格水桶的直接成本高达27元，卖价则可以达到28元~30元。在日益激烈的市场竞争下，水桶的高额成本往往成为制约杂牌桶装水企业经营的瓶颈，正是这样的背景为“黑桶”的出现提供了市场。

根据资料，不合格水桶多数是以回收的各种废旧塑料经过二次加工制成。这些回收废料中有食品级原料，如太空杯；非食品级原料，如阳光板、光碟；医用原料，如血浆泵、血浆杯。不法厂商将这些废旧塑料塑化造粒，在造粒的过程中加入蓝色的工业用色素（因为桶装水桶都是蓝色的），蓝色的“黑桶”就这样制成了。

尽管有厂商声称，不合格桶、“黑心桶”生产过程中的温度达到两三百度，即使医用血瓶等回收料中含有乙肝等病菌，也会在生产过程中被消灭，不会残留在桶内，不会给消费者的健康带来隐患。但一些专家指出，碟片等回收料中的重金属虽被硫酸处理过，但由于不合格桶、“黑心桶”生产企业的生产过程简陋，难免会有一定数量的重金属滞留桶内。同时，“黑心桶”含有的毒害性化学物质，如乙醛、氯化氢，会在日常使用过程中释放出来，对人体造成危害——乙醛对人体呼吸系统、交感神经会造成影响，可引起肝、肾脂肪性病变，甚至引发肿瘤物。此外，这些化学物质还可能影响到胎儿。

也就是说，这种水桶本身就是一个巨大的污染源，饮用这样的“纯净”水怎么可能健康。

用过桶装水的人都知道，桶装水的水桶是蓝色的，这种蓝色无疑给不法商家制造“黑心桶”提供了天然的屏障，也一定程度地蒙蔽了消费者的眼睛，使得他们看不到蓝色后面的“真实世界”。

（二）灌装不达标的水

不少消费者认为，经过加工处理的桶装水比家里烧的自来水更卫生。事实并非如此，每年质检部门抽查瓶装或桶装水的质量，都会发现不合格产品，如2006年，北京抽样28.1%不合格，广州则50%不合格。不合格产品的主要问题是菌落总数、大肠菌群等细菌超标。出现问题的企业多是那些作坊式的企业，它们的水源就是普通的自来水或者井水，而且不经过严格的加工工艺，最多只做简单的沉淀和消毒。

值得注意的是，这些抽查通常是在超市、商场等进货渠道相对严格的地方进行的，所检查的也是有名有厂的产品。而我们多数人是从水站购买桶装水，其品牌也是多种多样，它们的合格率如何，不得而知。

还要引起警觉的是，有些企业假冒知名品牌，这种作法混淆了消费者的视线，其危害更甚。

北京市海淀区有关部门曾经查获一个制假的“纯净水”生产厂。在这里，工人们将井水灌进水桶后贴上各种名牌纯净水的标签，一桶桶“假安吉尔”、“假乐百氏”就诞生了。这些水以每桶1.5元的价格被运走，以5元的价格卖给批发商，然后以13元左右的“正常价格”卖给消费者饮用。这些水的销售渠道多样，甚至有的被纯净水配送站购买后送进超市。

骗子的触角简直无处不在，善良的消费者们除了寄希望于法律、寄希望于执法部门，还要加强自身的识别能力。

（三）知名品牌原来是自来水

水质不达标固然令人忧心，但是如果花高价买来的“来自优质水源”的矿泉水原来就是自来水，那就不仅是郁闷、忧心，而是愤怒了。

【案例回放】“XX牌自来水”

2008年9月，一篇名为《×××，你的优质水源在哪里？》的文章在网络上广为传播。文中所提到的企业在食品行业中称得上赫赫有名。文章作者称自己潜入这家企业在杭州的水厂“探秘”，结果发现，该企业在广告中宣传的“选取优质水源”的矿物质水原来竟是自来水灌装的。文章一经发布，立即引起轩然大波。而这家企业也不得不在CCTV一档节目中承认，其杭州生产基地所生产的矿物质水确实是用城市自来水经水滤系统过滤净化，人为加入矿物质而成的。更令人吃惊的是，有业内人士披露，用自来水加工生产矿物质水在业内是普遍现象，理由是“大家都是这样做的，售价仅一两元一瓶不可能用矿泉水等天然水”。

第31节：第五节桶（瓶）装水，鱼目混珠让人忧(2)

行业造假一旦曝光，紧接着就会有“业内人士”称是“行规”，这似乎已成了惯例，这惯例背后隐藏的是对消费者的不尊重。相比于那些直接灌装自来水的黑作坊来说，这些正规企业“造水”程序复杂得多，卫生状况也有保障得多。不过，即使这些企业用自来水“制造”的矿物质水达标，也已经有了虚假宣传之嫌。小作坊造假，消费者尚可抛弃他们，然而，当这些虚假行为出自一些令消费者信赖的企业时，留给消费者的就是寒心和不安全感了。

（四）饮水机的二次污染

有关专家指出，目前肿瘤病、慢性病人增加与饮用水水质较差有密切关系，这其中，饮水机也脱不了干系。

根据国家标准，桶装纯水菌落总数应该小于20个／毫升，而卫生防疫部门对饮水机出口采集的冰水冷水样品检测结果，菌落总数大多不符合标准，有的甚至超标上千倍，其原因主要是由于放水时会有空气进入饮水机的贮水缸，空气中的细菌自然也进去了，并在温度适宜的水缸内迅速繁殖，几天后每毫升水中菌落总数成千上万就不足为奇了，这对桶装水用户的健康带来了潜在危害。

为了解决饮水机的“二次污染”，目前常用的方法是用消毒药水清洗，然后再用洁净的桶装水冲洗饮水机。清洗法对于消除污垢、杀灭细菌是很有效的，但从大量调查情况来看，因饮水机和水本身无任何灭菌措施，细菌又会迅速繁殖。据调查，消毒过的饮水机使用4天后菌落总数就会达5700个／毫升，而我们的饮水机常常是几个月都不清洗，其中有多少细菌，算得清楚吗?

支招远离不安全饮用水

（一）如何选择令人放心的桶（瓶）装水

1.选择信誉好的正规商场和超市购买名牌企业的产品。

2.选择有QS标志和产品质量检验合格证明的水产品。QS是食品质量安全市场准入标志，即食品生产许可证标志，属质量标志。合格产品出厂前必须在其包装或者标识上加贴QS标志，表明企业承诺其产品经检验合格，符合食品质量安全的基本要求。

3.看标签。选择标签合格、印刷清晰的产品。按照国家有关标准规定，标签必须标注产品名、厂名、厂址、生产日期、保质期、执行标准等，矿泉水还要标明主要成分指标、水源地、国家或省级的鉴定。

4.看包装，忌贪便宜。合格的瓶装水外观比较透明光滑，罐体呈淡蓝色或白色，无杂质、无黑点，用手指敲击罐壁声音清脆，韧性较强；一般采用无毒塑料瓶包装，瓶型优美、做工精细；合格瓶装水的瓶盖与瓶身连接紧密，瓶盖通常采用扭断式的塑料防盗盖或铝质防盗盖。

如果是桶装水，收水时将水桶倒置1分钟以上检查是否漏水，如果漏水意味着漏气，则微生物指标可能不合格；要认真辨别水桶好坏，正规厂家的水桶用食品级PC材料制成，外观透明光滑，呈均匀纯正的淡蓝色或天蓝色，无杂质、斑点和气泡，轻拍桶壁声音清脆且有韧性。而一些用废旧瓶料、旧光碟、医用废弃输导管制成的水桶，外观粗糙呈暗蓝色或乳白色，透明度较差，桶壁有杂质和斑点，声音沉闷，易开裂变形。

5.看水的色泽。查看水质是否清澈透明，有无悬浮物和无异味。合格的瓶装水洁净，无色透明，无悬浮物和沉淀物，水体爽而不黏稠；有相当大的张力，注入杯中即使满出杯口也不外溢。劣质瓶装水水体不洁净，有肉眼可见的悬浮物或沉淀物，杂物也偶尔可见；色泽稍暗，极少数色泽不正，稍显混浊。

6.尝味。合格的水应该纯净、清爽、无异味。一般都无味，也有一些水带有产品的特殊滋味，如轻微的咸味等，这种情况产品本身都会有说明。

7.实地考察。定购桶装水时可以去水站和水厂考察一下，验明水站是否具备合法经营资格，是否整洁卫生，服务是否规范等。

（二）选择适合自己的饮用水

除了生产环节的问题，瓶装水、桶装水还存在着先天不足，即它们中的有益物质不足，如纯净水缺少有益的矿物质，矿泉水缺乏生物活性等。因此饮用纯净水要适度，而且要根据自己的体质选择矿泉水。老人、儿童及婴幼儿尤其不宜将纯净水作为通常饮用水大量、长期饮用，纯净水应与矿泉水交替着喝。

第32节：第五节桶（瓶）装水，鱼目混珠让人忧(3)

下面我们简单罗列一下几种常见水产品的不足之处，大家可以根据自己的情况斟情饮用：

蒸馏水：即水经过蒸发、凝结的方法制得的水。它除去了水中重金属离子，但也除掉了人体所需要的微量元素，同时部分有机物却没有被去掉。长期饮用不仅会缺乏某些微量元素，而且将有些有机物饮入体内，不利健康。

磁化水：即经磁场作用后的水。据说有软化心、脑血管，防治胆、肾结石的作用，但并没有科学的实例证明。也就是说，这种水可能就是一般的自来水。

纯净水：即经纯化处理后的水。正常人适当饮用纯净水，有助于人体的微循环。但在处理过程中由于它不仅去掉了水中的细菌、病毒、污染物等杂质，也除去了对人体有益的微量元素和矿物质。特别是纯净水具有极强的溶解能力，人在大量饮用之后，人体内的营养物质和微量元素就会迅速溶于水中，然后通过肾脏白白地排出体外。常喝纯净水对儿童影响更大。目前，许多城市已发出通知，禁止中小学生喝纯净水，以保证这些正在发育的儿童体内的微量元素和营养物质不遭流失。因此，纯净水宜做饮料，不能长期饮用。

矿泉水：即来自地下深层流经某些岩石的地下水，其中的微量元素具有人体所需要的保健成分。但许多矿泉水不符合卫生要求，即使卫生合格的矿泉水，其中所含的微量元素和离子也并非对人人都有益。

例如矿泉水含有的多种物质和游离的二氧化碳对多数人有益，但是由于它会影响胃液的分泌和胃的消化机能，还会影响胆汁的形成和分泌，从而导致人体内的酸碱失调，所以消化系统有问题的人不适合喝矿泉水。

再比如，由于矿泉水中含有较多的矿物质，过量饮用会使这些矿物质盐刺激肾脏和膀胱，增加肾脏和膀胱的负担。所以患有慢性肾炎、高血压、心脏病及伴有浮肿的病人不宜饮用矿泉水，更不能将矿泉水当作治病的药水服用。

此外，矿泉水的金属物质也会有反作用。例如，适量的钙摄入可以促进人的骨架、牙齿发育，增加细胞的通透性等，但是如果补充过量则会引起高钙血症，使人出现软弱无力、食欲不振、呕吐腹泻等痛苦症状，而且过量的钙可能导致肾结石，所以结石患者要少喝矿泉水；锌元素补充过多，不但会影响到身体其他微量元素的正常吸收和利用，而且还可能引起身体组织的损伤；铁元素摄入过量可能会引发肝硬化和糖尿病，急性铁中毒者还会迅速休克，严重者甚至会有生命危险；碘元素补充过量，则会出现脱发、指甲变脆、易疲劳、胃肠功能紊乱、浮肿、不育等症状。

还不止这些，一些矿泉水中含有极微量的铅、汞、镉等有毒有害元素，长期饮用会造成重金属中毒。

（三）如何避免水桶污染?

首先，加快桶装水更换速度。桶装水启封后，应在一周内饮用完，且在3天后不再饮用凉水，而应煮沸后再饮用。

其次，定期全面地清洗、消毒饮水机。有条件的，最好由专业清洗人员来清洗，夏季半个月一次，冬季间隔可以稍长一些。清洗周期能够缩短更好。

最后，如果是购买瓶装水，要考虑用水量，选择小包装。饮用水是有保质期的，特别是开启后保质期更短，一般要求在3~5日内用完。现在市面上供家庭饮用的水大多为 5 加仑（18.9升）装，对于普通的三口之家来说，很难在保质期内用完。因此，应尽可能选购小包装，否则，建议煮沸后饮用，或用于煮饭、冲茶。

如何清洁饮水机

用户应特别注意对饮水机与桶装水接口处的处理，除了正常的水洗外，可使用市场上出售的消毒用品消毒。消毒办法是先将专用消毒剂注入饮水机的水桶里面，对内胆进行浸泡，然后打开饮水机后面的出水口，将水放掉，再用纯净水反复冲洗多次。坚持对饮水机定期检查、清洗和消毒（一般为每月清洁、消毒一次），可以减少饮水机内胆及存水易被细菌污染的危害。

第33节：第六节劣质茶具隐藏杀机(1)

第六节劣质茶具隐藏杀机

说完水的问题，再来看看饮水器具的危害。现在制作茶具的材料越来越多了，但是人们惯常使用的饮水器具还是多为玻璃、陶瓷以及塑料等传统材料制品。一般来说，按行业标准生产的茶具都是安全的，但由一些设备不合格、技术不过关的小作坊制作的茶具就可能存在安全问题。

揭秘茶具的造假术与危害

（一）劣质水晶玻璃茶具，好看有铅毒

你或许听说过，彩色陶瓷器具会引发铅中毒，但是，你可能不知道，晶莹剔透的水晶玻璃茶具也会暗藏杀机。

所谓水晶玻璃是在普通玻璃中添加了某些化学成分而形成的一种玻璃。由于它的折射率、硬度、光亮度和透明度都比普通玻璃好，所以广泛用于生产制造工艺品和日常生活用具，并受到消费者的喜爱。

目前水晶玻璃有两种，一种是添加了氧化铅的含铅水晶玻璃，其氧化铅的含量可达24%，另一种是无铅水晶玻璃。容易发生铅中毒的就是前者。在没有发明无铅水晶玻璃时，生活中使用的都是有铅水晶玻璃。一直以来，人们认为这种玻璃对人体无害，然而，后来不断发生的事件让这一认识受到了质疑。例如，1972年2月，日本报纸上刊载了用铅晶质玻璃瓶装威士忌酒，保存5年后，从酒中检测出了0.05~1.2ppm的铅。近年来，我国用含铅的水晶质玻璃装名酒出口时，国外也在酒中测定出铅含量。这一系列事件引起公众对玻璃中有毒物质溶出的关注，发达国家纷纷制定了相关规定。

有心的读者可能发现，上面案例中所提到的铅溶出非常缓慢，而且对盛放物有一定的要求。确实如此，通常来说，含铅水晶玻璃不易盛放高酒精浓度的饮料或酸性饮料，如酒类、可乐、蜂蜜和含果酸的果汁等酸性饮料或其他酸性食物。铅离子可能形成可溶性的铅盐随饮

料或食品被人体摄入，长期使用可造成慢性铅中毒。早期的铅中毒常常不易被发现，然而一旦出现中毒症状后，却常常因无明显的铅接触史而被误诊。

市场上流通的水晶玻璃产品分两种：无铅水晶玻璃和含铅水晶玻璃，正规企业的产品都会在外包装上明确标注，而且价格相对昂贵。那些既无标识，又过于便宜的所谓水晶玻璃器皿造假可能性极大，安全性很难保证。

在此建议，日常生活中最好使用普通玻璃，或者使用无铅水晶玻璃，这样更安全可靠。

非水晶玻璃器皿是否就一定安全呢？也不尽然，不过，这种危险主要来自于不法商贩使用不合格的材料所致。在说明这个问题前，先介绍一些相关知识。

玻璃的种类

第一类：基础玻璃成分无毒，但可溶出有害物质，当用这类玻璃容器盛装食品时，溶出的铅、砷等有害元素将随食品进入人体。环境中的废玻璃溶出的有害元素，则会污染水源和土壤，使食物链受污染。

第二类：基础玻璃成分无毒，但含有放射性物质的添加剂，如发光的稀土元素同位素。

第三类：基础玻璃成分有毒，如硫、硒、碲玻璃，砷酸盐玻璃，铊玻璃，铍玻璃等。

与人类群体接触的玻璃器皿，特别是盛装食品和饮料的玻璃器皿，如果是合格产品，其基础玻璃成分本身是无毒的。至于含有有毒、放射性成分的基础玻璃通常只用来制作不与人类群体直接接触的特殊产品，用于科研、工业及国防方面，不过如果有不法之徒“废物利用”，用这些特殊材料制作食用器皿，那就有麻烦了。

（二）劣质陶瓷茶具，铅镉溶出伤身

现在许多人喜欢用陶瓷杯喝水，特别是崇尚小资情调的年轻人，尤其喜欢色彩各异的陶瓷制品。那些色彩鲜艳的陶瓷杯看起来确实赏心悦目，不过，它们可能为你埋下了一颗“铅超标”的定时炸弹。

陶瓷器具的铅主要来源于陶瓷釉上的装饰材料，如陶瓷颜料、陶瓷贴画等。一般来说，高质量的玻璃、陶瓷器具是合格的，但是国内日用陶瓷饮食器具市场仍以档次较低的产品为主，尤其是一些个体、私营企业，他们为了降低成本，采购铅、镉含量高、性能不稳定的廉价装饰材料；生产过程中，装饰面积过大、随意缩短烤花时间或降低烤花温度，甚至使用“跟着工人经验走”的老式烤花炉，这些都会造成陶瓷制品铅、镉溶出量不符合标准。

第34节：第六节劣质茶具隐藏杀机(2)

（三）假冒紫砂茶具，泥巴做胎，鞋油上光

用紫砂壶沏一壶香茗，在温暖的阳光下看书品茗或是与三五好友相聚是很惬意的事，不过，如果你手里的宝贝是个垃圾壶那就大煞风景了。有一种说法：市场上有一半的紫砂壶都是假的。北京有一名记者为了验证这个说法，邀请一位研究了20多年紫砂壶的老收藏家同去北京著名的马莲道茶叶一条街，他们购买了3把标价分别为10元、50元和100元的紫砂茶壶，经老人鉴定，3把都是假的。这个事件或许是个巧合，但是至少说明市场上存在为数不少的假冒紫砂茶具是不争的事实。

紫砂壶的造假通常有三种手法。

一是用普通的泥或者劣质泥加入氧化铁等化学物质假冒紫砂壶。近些年来随着大量矿源的开采和消耗，优质砂泥的产量已经越来越少，随之而来的是优质砂泥的价格越来越高。为了降低成本，许多奸商想到了用烂砂来制壶。这些烂砂价格低廉，最便宜的能低到几分钱一斤。为了能用烂砂最终烧出像模像样的紫砂壶，不法制壶商会在炼制过程中添加各种化学添加剂。

二是用一些不安全的手法打磨紫砂壶。许多人以为紫砂壶越老越好，所以造假者为了迎合这种价值取向，给紫砂茶具擦皮鞋油，或者用强酸腐蚀作旧；也有人给紫砂壶涂上白水泥然后用水去泡，做成出土效果。如果用这样的茶具喝茶，危害不言而喻。

三是在陶土中随意添加化学原料，使制作出来的壶色彩鲜艳，以满足人们的观赏需求。用这种壶泡茶会有异味。另外，添加的化学物质多含有金属离子，如铁、铜等，常用不但不养身还会伤身。

（四）劣质塑料器具，聚氯乙烯伤神经

塑料杯也是不少人习惯使用的喝水器具。

塑料制品的材料分为三种，第一类是聚乙烯、聚丙烯和密氨，第二类是聚碳酸酯，第三类是聚氯乙烯。通常来说，以聚乙烯、聚丙烯和密氨等为原料的塑料制品无毒，可以耐高温；而以聚碳酸酯制成的器皿或奶瓶，盛装热水及油类时，会释放出酚甲烷，人体吸收后，会使内分泌受到干扰。从食品安全和法律的角度，聚氯乙烯是不允许制成水杯或者餐具的，原因是聚氯乙烯在加工时必须加入一定的助剂才能够制成塑料制品。这些助剂在高温的状态下并不稳定，所含有的双酚类等有毒物就会析出，浸入食物。这些化学物质对人体有强烈刺激性，浓度高时有麻醉作用，并对中枢神经系统有严重危害。所以，在购买时要看清楚使用的材料和温度范围。

此外，许多塑料餐具的表层图案中的铅、镉等金属元素会对人体造成伤害。一般的塑料制品表面有一层保护膜，这层膜一旦被划破，有害物质就会释放出来。因此消费者应尽量选择没有装饰图案、无色无味、表面光洁、手感结实的塑料餐具。消费者可挑选商品上标注PE（聚乙烯）和PP（聚丙烯）字样的塑料制品，比较安全。

（五）劣质奶瓶，酚超标害人

孩子是希望，所以在历数成人饮具的潜在危害之时，不应该忘了孩子们。

2006年，央视《每周质量报告》对来自浙江义乌的5个品牌的婴儿奶瓶进行了曝光。这些奶瓶是用旧光盘生产的，经国家有关部门检测发现，这些劣质奶瓶中的有害物质酚的含量超过国家标准规定近两倍。

孩子的奶瓶竟然用旧光盘制造，亏这些黑心的商人做得出来。

除了旧光盘，劣质奶瓶的原料还有废旧塑料、废旧玻璃，它们的价格虽然低廉，但都含有酚等有毒化学物质。酚遇热会游离出瓶体，被孩子的身体吸收后就会蓄积在各脏器组织内，很难排出体外。当体内酚达到一定量时就会破坏肝细胞和肾细胞，造成慢性中毒，使人出

现不同程度的头昏、头痛、皮疹、精神不安、腹泻等症状。幼儿因为身体抵抗力弱，一旦受害后果尤甚。

支招远离不安全食具

（一）如何鉴别玻璃饮具的质量?

1.查看生产厂家，谨慎使用水晶玻璃器皿。最好在正规的超市、商场或专卖店购买合格产品，不要贪图便宜买地摊货。对于每天使用的茶具或餐具，最好选用合格的普通玻璃产品，或者选购无铅水晶器皿。

第35节：第六节劣质茶具隐藏杀机(3)

2．查看材质是否纯净。玻璃材质不纯，玻璃饮具上便会有纹、有泡或有砂。“纹”，指玻璃体表面出现条纹。粗纹手摸能感觉到，细纹要对着光才能看出。“泡”，指玻璃体内因包裹空气而形成的小空洞，按形成原因可以分为料泡和操作泡两种。料泡居于玻璃体内比较深的地方，从外面看去像小圆圈。操作泡比较外露，有的如鱼眼凸起，轻轻一戳就会穿洞；有的像水果上的小疤，也很容易层层剥落。“砂”，指嵌在玻璃体内没有熔化的白色粒状的硅砂，也泛指其他颗粒状杂质。当砂嵌在比较厚的底部或在拉丝套色的掩盖下时，是比较难发现的。由于砂与玻璃的组成不同，膨胀系数不同，所以，稍有碰撞就会与玻璃体脱开，造成玻璃开裂；有时虽然没有碰撞，但因为温度变化，砂也会与玻璃体脱开，引起玻璃自动炸裂。

3．厚度要一致。挑选时，将饮具对光观察，如果各处光感一致，浑然一体，则说明厚度一致；如果各处明暗差别太大，则说明厚度不一致。不同用途的饮具对厚度的要求是不同的：茶具宜薄些，而酒具、冷饮具就可以稍厚些。一般饮具的底部应该稍厚些，但过厚则传热慢，遇热容易开裂；四壁应该比底部稍薄，但过薄则强度太低，不结实。挑选时，从外侧面看去，底部应该呈水平，而不能是斜坡或锅底状；用手指轻弹四壁，应该发出悦耳的声音。

4．外型要美观。造型不标准的现象大体有四类：（1）表面不光滑，机制的有冷模印痕，吹制的有挤料与气眼印痕等。（2）将饮具对光观察，可以看到刀刻一样的、与整个容器对光的折射有区别的痕印、裂痕。（3）几何形状不正，该圆不圆，该平不平，该直不直。（4）壶上的盖杯套在壶颈上太松或太紧，或太吊而不落到壶肩，以及同一套饮具，壶、杯、盘等形状不协调，艺术风格不一致等。玻璃制品外型不标准，不只影响外观，而且容易损坏。

（二）如何挑选合格的陶瓷制品?

1.不要买地摊货。不少人喜欢在地摊上或路边的手推车上顺手挑几件玻璃碗、陶瓷杯回家，殊不知，这些看似漂亮的陶瓷餐具虽然省了钱，却多数是不合格产品。

2.谨慎对待超市里的促销玻璃、陶瓷制品。现在一些超市经常会以促销的名义出售一些劣质玻璃、陶瓷制品，一元、三元、五元的超低价格往往吸引了不少人的眼光，这时候，且慢掏腰包，要先看清楚这些商品的质量是否合格。

3.陶瓷制品最好购买釉下彩、釉中彩和白瓷制品。陶瓷的画面装饰，大致可分釉上彩、釉中彩、釉下彩和白瓷等几种工艺。其中釉上彩陶瓷是最容易出现铅溶出现象的。所谓釉上彩，顾名思义，是用含铅颜料制成的花纸贴在釉面上，经过700℃~850℃高温烧烤而成。当食物与画面接触时，铅就可能被食物中的有机酸渗解出来。当然，釉上彩如果设计合理，烧烤工艺得当，是可以避免超铅的。但是，在无法确定制造工艺是否得当的情况下，还是选择更安全的为好。

如何辨别釉上彩陶瓷呢？较容易的方法是目测和手摸——凡画面不及釉面光亮，手感欠平滑甚至画面边缘有凸起感的千万要慎购。更可靠的方法是要求经销商或生产企业提供该产品的质量检验报告，这比肉眼观察要保险得多。

（三）如何分辨真假紫砂壶

一看色泽。

新的劣质紫砂器具的颜色通常非常鲜艳，这是因为不法壶商在制作过程中采用了劣质砂泥，而劣质砂泥在炼制过程中往往会表现出色泽不均，为了掩盖这种不均匀，他们就在劣质砂泥中添加各种化学添加剂，这样的壶在最终做出来后就显得颜色特别光艳漂亮。

紫砂壶还有一类造假是做旧，即造假者用皮鞋油或强酸腐蚀作旧；还有的将紫砂壶涂上白水泥并用水浸泡，做成出土效果。对于初接触紫砂壶的人来说，辨别假壶有一定难度，但是只要记住几点多少

可能避免上当，那就是不懂不买，颜色过艳、发贼光的不买，价格太便宜的不买。

第36节：第六节劣质茶具隐藏杀机(4)

二听声音。

有的商贩在兜售紫砂壶时往往会用壶盖敲击壶身，发出清脆的声响，以此证明紫砂壶的质量。事实上，敲打时发出的声音越是清脆响亮的紫砂壶，是垃圾壶的可能性就越大，要么是加了玻璃胶，要么是烧制温度控制不当。

三摸壶身。

垃圾壶的手感非常细腻光滑，而且有时还会发出一种亮亮的光。这是因为垃圾壶往往在加工过程中经过了机械抛光，或者是涂抹了食用油或皮鞋油。优质的紫砂壶泥料也应该是细腻的，但依然能够看出泥料的细小结晶。新的优质紫砂壶壶身不会太亮，但是会在使用中，由于手摩以及茶养变得越来越亮，这种亮非常柔和、舒服，而不会是那种看起来不正常的“贼光”。

四看形状和雕刻。

优质的紫砂器具轮廓周正，比例适当。圆形的壶要“圆、稳、匀、正”，几何造型的壶则要线条纹理清晰，制作精致。以壶为例，其嘴、柄、盖应该在一条直线上，将壶盖拿掉并倒扣在平整的桌面上，壶身应与桌面成一个水平面。

五看壶盖紧密度、断水、出水是否顺畅。

优质紫砂壶的各部分接合紧密，如果壶的口盖扣合不紧密，至少算不得好壶。检验方法如下：在壶中装满水，按着壶盖上的出气孔，倒转壶体，紧密度好的壶不会有水流出。接着，松开气孔，出水，看壶口出水是否顺畅，合格的紫砂壶，壶口出水应该顺畅、均匀，水流不会出现拧麻花现象。

雕刻是紫砂器具，特别是紫砂壶的外表装饰。优质紫砂器具上的雕刻刀法，深浅粗细分明，笔势气脉连贯。劣质器具通常做不到这一点。

（四）如何挑选合格的塑料器皿?

1.如果是作为食用器皿，要去正规的场所购买合格产品，少买地摊货。即使在超市，也不要买“三无产品”。

2.购买时看清其使用要求，如高温使用还是低温使用。

3.看数字，辨别塑料制品的毒性。

合格的塑料器皿，其底部都有一个数字，它代表着材料毒性的大小。假若数字在“05”或以上就可以循环再用，而数字愈大愈安全。假若数字小于“05”，甚至没有数字，请立刻把它丢弃，因为它会释放有毒的化学物质，会致癌。

（五）如何避免劣质奶瓶

1.不要买三无产品。合格的奶瓶应该有生产厂家、生产日期、合格证等必备信息。

2.不要买过于便宜的奶瓶。在关系到孩子安全的问题时，质量重于价格。

3.购买奶瓶前仔细检查瓶体质量。优质的奶瓶瓶体透亮，没有任何杂质，瓶身刻度清晰并有明显的企业标志。塑料奶瓶瓶身手捏不容易变形，打开瓶盖，不会闻到任何异味。而不合格的奶瓶多数刻度不清，瓶体颜色较为混浊，打开瓶盖后可闻到一股异味，塑料奶瓶的瓶身用手轻轻一捏就容易变形甚至破裂。

4.最好不要买印有鲜艳装饰图案的奶瓶。印有鲜艳图案，尤其是瓶内壁带有鲜艳图案的奶瓶更不可买，因为彩色图案极可能会释放有害的重金属，一旦被孩子吸入将会严重影响其健康。

优质水的标准

世界卫生组织（WHO）根据对世界长寿地区的大量调查结果进行分析，提出优质饮用水的6条标准：1.不含有害人体健康的物理性、化学性和生物性污染；2.含有适量的有益于人体健康，并呈离子状态的矿物质（钾、镁、钙等含量在100mg／L左右）；3.水的分子团小，溶解力和渗透力强；4.水的硬度适中，导热、导电性能要好；5.应呈现弱

碱性（pH值为8～9）；6.水中含有溶解氧（5mg/L左右），含有碳酸根离子；7.可以迅速、有效地清除体内的酸性代谢产物和各种有害物质。

（一）饮用水的误区

当前饮水市场上出现了很多误导，其主要表现在：误把饮料水当成饮用水；误把医疗用水作为正常饮用水；误把纯净水作为健康水；误把水的物理活性当成生物活性；误把陈旧洋技术当成高新技术；误把饮用水的辅助产品当成饮用水的主导产品（自来水）等。在饮用水研究领域中还存在如此多“盲区”，不能不说是一种科学遗憾。

第37节：第六节劣质茶具隐藏杀机(5)

事实上，纯净水、矿泉水并不等于健康水。健康水至少要具备以下三个条件：1.要没有污染，指水必须无毒、无害、无异味；2.要符合人体生理需求，指水含有一定的有益矿物质、pH值呈中性或微碱性等；3.指水具有生命活力。

只满足第1个条件的水是干净水，纯净水多是这一类；满足第1和第2个条件的水是安全水，矿泉水多是这一类；只有3条兼备，才可称为健康水。

目前，饮用水行业存在3种供水方式，即管道分质供水、家用净水器和桶装水。这3种供水方式都能生产出健康水，关键看企业有没有健康意识。

（二）三种水不能喝

1.老化水，就是放置时间太长的水。因为水放的时间长了，里面的细菌指标就会发生变化，常喝这种水，对未成年人来说，会使细胞新陈代谢明显减慢，影响身体生长发育；中老年人则会加速衰老。据医学家研究，食道癌、胃癌发病率增高，可能与长期饮用老化水有关。

2.千滚水，就是在炉上沸腾了很长时间以及反复煮沸的水。这种水因煮过久，水中不挥发性物质，如钙、镁等重金属成分和亚硝酸盐含量很高。经常喝这种水，会影响胃肠功能，出现暂时腹泻、腹胀等；有毒的亚硝酸盐，会造成机体缺氧，严重者会昏迷惊厥，甚至死亡。

3.重新煮开的水。有人习惯把热水瓶中的剩余温开水，重新煮沸再喝，目的是省水省煤气省电省时，但这种做法是不对的。专家指出，水反复烧开，其中的亚硝酸盐含量会增加，常喝这种水，亚硝酸盐会在体内积聚，引起中毒。

（三）饮水的4个最佳时间

第一次：早晨刚起床，此时正是血液缺水状态。

第二次：上午8时至10时左右，可补充工作时间流汗失去的水分。

第三次：下午3时左右，正是喝茶的时刻。

第四次：睡前，睡觉时血液的浓度会增高，如睡前适量饮水会冲淡积压液，扩张血管，对身体有好处。

（四）正确的饮水原则

原则一：白开水是最好的饮料。白开水不含卡路里，不用消化就能为人体直接吸收利用，一般建议喝30℃以下的温开水最好，这样不会过于刺激肠胃道的蠕动，不易造成血管收缩。

原则二：喝水切忌渴了再喝，防止脱水。应在两顿饭期间适量饮水，最好隔一个小时喝一杯。人们还可以根据自己尿液的颜色来判断是否需要喝水。一般来说，人的尿液为淡黄色，如果颜色太浅，则可能是水喝得过多，如果颜色偏深，则表示需要多补充一些水了。

原则三：忌喝水过量，防止“水中毒”。短时间内喝水过量，身体必须借着尿液和汗液将多余的水分排出，但随着水分的排出，人体内以钠为主的电解质会受到稀释，血液中的盐分会越来越少，吸水能力随之降低，一些水分就会很快被吸收到组织细胞内，使细胞水肿，人就会出现头昏眼花、虚弱无力、心跳加快等症状，严重时甚至会出现痉挛、意识障碍和昏迷。

原则四：忌大口吞咽。喝水太快太急会无形中把很多空气一起吞咽下去，容易引起打嗝或是腹胀，因此最好先将水含在口中，再缓缓喝下，尤其是肠胃虚弱的人，喝水更应该一口一口慢慢喝。

原则五：睡前少喝、睡后多喝也是正确饮水的原则。因为睡前喝太多的水，会造成眼皮浮肿，半夜也会老跑厕所，使睡眠质量不高。而经过一个晚上的睡眠，人体流失的水分约有450毫升，早上起来需要及时补充，因此早上起床后空腹喝杯水有益血液循环，也能促进大脑清醒，使这一天的思维清晰敏捷。

原则六：烧水应沸腾3～5分钟，但不可太长。科学家研究证实，自来水含有13种对人体具有潜在致癌、致畸和致突变的氯化物（为卤代烃和氯仿等）。水中这类有毒物质的含量同水温密切相关：90℃时，卤代烃含量由原来常温下每升53微克上升到191微克，氯仿则由43.8微克上升到177微克；到100℃时，两者含量分别下降到110微克和99微克；继续沸腾3分钟，则降为9.2微克和8.3微克，这时的开水才称得上是符合卫生标准的饮用水。科学实验还证明，煮沸1～3分钟，水中亚硝酸盐含量增加十分缓慢；煮沸超过5分钟，其含量会急剧增加；如果继续煮沸至10分钟，这种有害物质就成倍增加。所以，把自来水烧开3～5分钟，亚硝酸盐和氯化物等有害物的含量最低，最适合人们饮用。

原则七：多喝开水，不要喝生水。煮开并沸腾3分钟的开水，可以使水中的氯气及一些有害物质被蒸发掉，同时又能保持水中对人体必须的营养物质。喝生水的害处很多，因为自来水中的氯可以和未烧开水中的残留有机物质相互作用，导致膀胱癌、直肠癌的患病机会增加。

原则八：要喝新鲜开水，不要喝放置时间过长的水。新鲜开水，不但无菌，还含有人体所需的十几种矿物质。但如果时间过长或者饮用自动热水器中隔夜重煮的水，不仅没有了各种矿物质，而且还有可能含有某些有害物质，如亚硝酸盐等。由此引起的亚硝酸盐中毒并不鲜见。

原则九：补充水分要因人而异。便秘、感冒发烧、运动量大、有膀胱炎的病人应增加补水，而患有心脏病、肾脏及肝脏有问题的人则不适合多喝水，应根据医生建议控制饮水量，因为水喝太多会增加心脏及肾脏的负担。

第38节：第一节揭开一次性餐盒的“黑盖子”(1)

第三章

“不简单”的一次性餐具

对于忙碌的现代人来说，从容地吃上一顿午餐是奢侈的事。多数人都会以最便捷的方式解决午餐：自带午餐、叫份外卖或者去快餐店、小饭馆快速解决。然而看起来简单的一餐饭，其后潜藏的危机可不少。其中一次性餐具是不法商贩最“喜欢”做手脚的对象。

为了内容的安排更有条理，在这一章里我们只介绍外出就餐时餐具的危险，关于主食主料的黑幕，我们将放在后面的章节详细介绍。

第一节揭开一次性餐盒的“黑盖子”

叫外卖，或者吃公司的盒饭，或者是将吃不完的饭菜打包都要用到一次性餐盒。那么，让我们看看这些看起来洁白的餐盒背后隐藏着什么秘密。

在揭秘前，先来普及一点相关知识。

一次性餐盒的种类

目前市面上常见的一次性餐盒有两种，一是国家明令禁止，却依然在使用的发泡餐盒，即白色泡沫塑料制成的餐盒，之所以被禁止是因为其不可降解，会造成“白色污染”；二是可降解餐盒，包括由聚丙烯制成的塑料餐盒，以及由纸浆、纸板、食用粉、植物纤维等材料生产的餐盒。

揭秘一次性餐盒的造假术

（一）发泡塑料餐盒的隐患

一次性发泡塑料餐盒最早是于1986年在我国铁路客运中开始使用，由于造成铁路沿线严重的“白色污染”，1995年铁道部进行了全面禁止和更新换代一次性餐盒活动；1999年1月23日原国家经贸委发布了《淘汰落后生产能力、工艺和产品目录（第一批）》，一次性发泡塑

料餐盒被正式列为淘汰产品；2005年底，国家发展和改革委员会在第40号令中再次明确一次性发泡塑料餐盒为淘汰类轻工产品。

不过，规定是规定，这十几年来，发泡餐盒从来没有退出过食品市场。为什么呢？便宜啊，在批发市场上10元钱可以买150个。据统计，目前仅上海市场就有95％以上的一次性餐盒是发泡塑料餐盒。上海向来是精致、讲究的代名词，那里尚且如此，其他地方的情况可想而知。

那么，一次性发泡塑料餐盒，除不可降解、造成白色污染、焚烧会产生大量有害气体之外，对我们的健康有什么影响呢？关于这个问题，科学家们、环保专家们目前仍在争论不休，孰是孰非，普通老百姓没有做过实验，也没有发言权，所以本书在此权且把专家们的研究结果罗列在下面。

认为发泡餐盒有害的人认为，它对人体主要具有以下恶劣影响：

——泡沫塑料餐具的主要原料是聚苯乙烯，其中含有有毒游离单体苯，65℃以上使用时会释放出来，对人的中枢神经有很大危害；

——泡沫塑料餐具受热时会产生“二X英”等强致癌物；

——泡沫塑料餐具遇热会释放出二聚体、三聚体等危害人体的物质；

——聚苯乙烯含双酚类，当所盛食物温度较高时，就会渗漏出来，浸入食物，尤其可凝结在脂肪内，人体食用后会对肝脏、肾脏和生殖系统造成损害。

持反对意见的专家们则举出各种理由证明一次性发泡餐盒不存在有毒物质，使用是安全的、卫生的，甚至比环保餐盒还安全。

第39节：第一节揭开一次性餐盒的“黑盖子”(2)

公说公有理，婆说婆有理，或许大家都有理，但不可否认的是，发泡塑料中的有毒物质是客观存在的，不论它们是在65℃析出还是在200℃析出。既然毒性是客观存在的，作为消费者的我们，就没必要拿自己的健康作赌注。

上面讨论的还只是合格的发泡餐盒。有些生产厂家为降低成本，使用回收的废旧塑料生产一次性餐盒，同时违规使用添加剂、填充剂等，导致重金属残留、蒸发残渣等相应指标超标，长期使用有可能会致癌。如果含量较大，短期使用也会引起肠胃不适，甚至引发急性中毒。

（二）劣质可降解塑料餐盒的黑幕

北京中关村地区曾出现过这样一个奇怪的现象：这里的众多“白领”在中午吃盒饭时都穿着围裙。原因是，饭盒太软，还有异味，怕流出的汤汁弄脏自己的衣服。你可能会想，戴围裙既不影响健康，更不影响生命，薄就薄点吧，还节约资源呢。再说，餐盒薄了价格就便宜，商家可以多创点收。一举两得的事，应该弘扬啊。可是，当你看到下面的事实就不会觉得自己高尚，也不会吃得那么坦然了。

据了解，目前我国每年使用的一次性餐盒超过120亿个，其中50%以上不合格，原因有三：

第一，原料含多种有害物质，卫生性能存在较大问题。一些一次性餐盒在生产过程中添加大量的工业碳酸钙、回收废料和工业石蜡。其中，工业碳酸钙很容易导致胆结石、肾结石，内含的大量重金属对人体的消化道、神经系统也有很大的危害。特别是处于发育期的儿童，这些重金属可能对其神经系统造成影响，甚至造成多动症；工业石蜡中含有致癌的多环芳烃等有害物质；回收料则含有很多细菌、病毒，同时还含有苯、芳香环族等致癌物质。据有关部门的检测发现，

这种餐盒的工业碳酸钙残渣、重金属、石蜡、苯等都超过了国家标准要求，最高的超过了160倍。

第二，使用性能差，负重不合格，容积偏差大，有渗漏现象。这就是白领、美眉们戴围裙的直接原因。

第三，降解性能不合格。企业将填充碳酸钙的产品作为降解产品，事实上这样的产品不能真正降解。

以上三个问题中，第一个直接影响我们的健康，第二个影响我们的美观，第三个影响我们的生存环境，贻害无穷。应该说，每一个问题都是致命的，而其直接原因就是违规原料。

下面，让我们深入探究不合格餐盒中有害物质的来源。

1.回收废料是医疗垃圾。

在生产劣质餐盒时会添加一种深色的颗粒。餐盒有异味、表面有黑点就是因为添加了这种颗粒。这种深色颗粒就是来路不明的废旧回收塑料——医疗垃圾。

在前文讲述桶装水水桶问题时，我们提到过医用废弃垃圾。一次性餐盒中也有它们的踪迹。那些捡破烂的人将医院扔掉的大量一次性医疗器械，如用完就扔的注射器收集起来卖给塑料加工厂，工厂将其用工业碱水漂洗后送入粉碎机，随后出来的颗粒，就是添加在餐盒中的那种颗粒！当然，这些颗粒不仅仅被加入到快餐盒中，还被加入白酒塑料桶、食品塑料袋、洗脸盆等一切你可以想象得到的塑料制品中。

2.偷工减料滥加工业碳酸钙。

按照规定，餐盒的主要原料应是聚丙烯，但是劣质餐盒使用的却是聚丙粉，原因是聚丙粉的价格只有聚丙烯价格的三分之一左右。

聚丙烯与聚丙粉一字之差，是一个东西吗?

当然不是。聚丙烯的原料主要是聚丙烯，而聚丙粉的主要原料则是工业碳酸钙和少量聚丙烯。按规定，生产餐盒的主要原料是聚丙烯，含量在80%左右，工业碳酸钙作为填充料，含量不能超过20%。

而黑心商人们为了降低成本，加大碳酸钙的含量，最严重的，工业碳酸钙含量能达到100%。

3.硬度不够加石蜡。

聚丙烯的可塑性强，生产出来的餐盒使用强度很好，不易变形，但工业碳酸钙是一种石头粉末，可塑性比较差，超量使用时粉末很难黏合在一起，因此非法商人们又想出一招：添加工业石蜡。而工业石蜡是国家严禁在食用餐具中使用的，因为它含有致癌物多环芳烃等有害物质。

第40节：第一节揭开一次性餐盒的“黑盖子”(3)

看了上面的介绍，以后吃盒饭前你是否应该多问一句：餐盒合格吗?

（三）劣质纸质餐盒的黑幕

所谓纸餐盒是用纸浆、纸板、食用粉、植物纤维等材料生产的一次性餐具，因具有安全和可降解或易回收的特性，又被称为一次性环保餐具。无论是从健康安全还是环境安全的角度来说，纸餐盒都是最理想的，然而，由于其生产成本较高，全国生产纸餐盒的企业大部分都处于破产边缘。

李逵隐居了，李鬼就要上场了。为了降低纸质餐盒的成本，一些不法商人想尽办法降低成本，如使用劣质纸浆、添加滑石粉、碳酸钙、石蜡等，其危害与上面所讲的塑料餐盒相仿，在此就不多赘述了。

支招如何远离劣质餐盒

1.拒绝使用商家提供的发泡塑料餐盒，既然专家们的争论没有定论，那么就按国家规定办：坚决抵制。

2.等食品温度较低时再打包，因为餐盒中的有毒物质更容易在高温时熔出。

3.六招拎出劣质一次性餐盒。

一闻。用鼻子闻，劣质的餐盒会发出一股刺鼻的异味；

二摸。用手摸，劣质餐盒手感上发涩，且没有光滑感；

三折。将餐盒折起来，如果折痕处白色的蜡印特别明显，也是劣质餐盒；

四撕。用手轻轻一撕就开的，质量肯定不过关；

五捏。轻轻捏一下餐盒，一捏就成团或者裂开的为劣质餐盒；

六沉水。有害的一次性餐具因为加入了大量滑石粉等填充剂，剪碎了扔水里会下沉。

第41节：第二节可疑的餐巾、餐巾纸

第二节可疑的餐巾、餐巾纸

揭秘劣质餐巾的造假术

（一）荧光剂、废报纸打造劣质餐巾纸

快餐店送来盒饭时都会附送几张雪白或不雪白的餐巾纸，进入餐厅，同样会送上几张雪白或不雪白的餐巾纸，稍有档次的餐厅还会给你送上收费一元的湿毛巾。然而，越来越多的消费者开始谨慎使用这些餐巾纸（巾），因为这其中可能隐藏着不合格产品。

先说这“雪白”的来历，明白人早就心知肚明，那是加了荧光增白剂，即荧光剂。

荧光剂是一种可吸收光线或紫外线而反射蓝白磷光的化学染料，在工业上可用于塑料和油漆的染色；在医学上可作为一种标剂，用来检视细胞里特殊的蛋白质或抗原的存在；日常生活中则大量用于洗衣粉、清洁剂、纸张、荧光灯等等。只要不跟人体过量接触，它确实给人们带来不少方便和好处。但是，在与人体接触的物品中使用则是非常危险的。

医学临床实验证明，荧光增白剂一旦进入人体就不容易被分解，同时荧光物质还可以使细胞产生变异性，如果人体过量接触荧光剂，毒性会累积在肝脏或其他重要器官，成为潜在的致癌因素。万一身体有了伤口，荧光剂和伤口处的蛋白质结合，便会阻碍伤口的愈合能力。正因为如此，专家们一直对洗衣粉里添加荧光剂有微词。餐巾纸是与我们的嘴直接接触的，如果其中添加荧光剂，其危害可想而知。虽然目前没有具体证据证明荧光剂吸收多少才会对人体造成伤害，但是荧光剂既然被列为潜在致癌因素之一，我们就不能掉以轻心。

除了荧光剂，劣质餐巾纸还可能是用回收的废报纸、废旧书籍等二手纸制作的，回收废纸不但有不洁物及有害物质、微生物，还有油

墨中的铅、镉等有害物质。这些物质轻则让皮肤过敏，重则感染传染性疾病。而优质的餐巾纸只允许用纯木浆生产。

此外，在生产劣质餐巾纸的小作坊，餐巾纸和卫生纸出自同一台机器。而大部分餐馆用的几乎都是那些便宜的劣质餐巾纸。现在，你还敢无所顾忌地用餐馆里的餐巾纸抹嘴吗?

（二）黑心棉制造小方巾

有些餐馆给顾客提供收费的小湿巾。既然收费，应该不会有什么猫腻吧？信誉好的餐厅、酒楼多数没问题，但是也有例外。

央视《每周质量报告》的一期名为《被掩盖的污点——一次性餐用手帕》以真实的画面告诉我们，消费者在餐厅里使用的小方白毛巾，可能是用黑心棉絮、服装厂的下脚料、废弃的医疗用品、垃圾堆里的破布条等等你想不到的肮脏废棉品通过漂白和纺织而来的，还有一些餐厅回收已经使用过的小毛巾，洗涤后再次包装进行销售。

这些黑湿巾的危害除了原料肮脏外，由于它们在加工过程中要经过长时间漂洗，会有化学品残留在原料上。用这样的湿巾擦脸会对皮肤带来刺激作用，擦嘴可能带来细菌的感染，贻害无穷。

湿巾的种类和特点

湿巾属于一次性卫生用品，其种类很多，如果单从原料来分的话分两大类，一类是湿纸巾，一类是湿毛巾。它的生产有着严格的要求，在正规的生产厂家，优质湿巾选用的原材料一般都是优质的水刺无纺布，具有卫生、柔软、保水性好的特点。

湿巾的特点是有液体在里面，假如生产过程中控制不好就会滋长细菌，而细菌的繁殖速度非常快，所以包装不合格的产品很容易造成细菌严重超标。

支招远离不安全餐巾

1.慎用餐厅餐巾纸（巾）。建议大家外出就餐前自备餐巾纸，在一些卫生状况不太明朗的用餐场所，尽量不要用餐馆里提供的纸巾或湿巾擦脸擦嘴。

2.两招辨别餐巾纸优劣。

一烧。劣质餐巾纸燃烧后的纸灰呈黑色，而木浆制成的餐巾纸的纸灰是灰白色，并且纸灰残留量非常少。

二泡。劣质餐巾纸用水一泡，马上化成渣，而木浆餐巾纸水泡后依然成型。

3.三招鉴别湿巾的优劣。

一闻。优质湿巾会有一种柔和淡雅的味道，而劣质湿巾会有明显的刺激性气味。

二看。优质湿巾采用的是优质的原材料，所以可以看到无纺布洁白，没有任何杂质，而劣质湿巾的原料很差，可以看到上面有明显杂质。

三观察。优质湿巾在使用过程中，不会有明显的起毛现象，而劣质湿巾在使用过程中有很明显的起毛现象。

第42节：第三节提防百浴重生的一次性筷子

第三节提防百浴重生的一次性筷子

在外就餐，除了极个别环保人士，几乎所有的人都要依赖餐馆、饭店里提供的筷子。除了个别饭店会提供消过毒的筷子，其他多数餐馆或外卖提供的都是一次性筷子。那么，这些运动于菜肴和嘴边的木制品，安全系数又怎么样呢?

有资料显示，我国每年消耗数百亿双筷子，其中一次性筷子占绝大比重，而这些筷子中的一半以上质量不合格。为什么不合格呢？看看下面的内容就知道了。

揭秘筷子的“美容术”

（一）要想白，硫黄熏

正规厂家生产的一次性筷子所用的原料都是质地比较好的木材，不用经过特殊加工，但是劣质的筷子采用的是劣质木材，看上去“肤色”较黑。为给筷子“美白”，一些不法分子会用硫黄熏蒸漂白。硫黄燃烧后会产生对人体有害的二氧化硫，在熏制过程中会残留在筷子上。要去除残存的二氧化硫，必须要将筷子在水池里浸泡至少一星期，通过水煮或者水洗的方法清除掉。不过在那些黑心工厂里，为了降低成本，这道清洗硫黄的工序被省略掉了。这样的筷子在使用过程中遇热会释放二氧化硫，二氧化硫遇水会生成硫酸，从而侵蚀呼吸道黏膜。

（二）熏不白，用漂白粉

有些变黄、发黑甚至霉变的筷子即使经过硫黄熏制，也很难变白，商家就用漂白粉、双氧水等再次浸泡、漂白，然后用滑石粉抛光。有的加工点甚至用洗衣粉清洗发霉的筷子。我们知道，双氧水、漂白粉具有强烈的腐蚀性，会对口腔、食道甚至胃肠造成腐蚀；滑石粉如果进入人体，会慢慢累积，使人患上胆结石。

这还不算，这些筷子出厂后，都是用各种各样的化肥袋或回收来的旧袋子装运，其卫生状况可想而知。即使是合格的生产厂家，很多

企业在加工、运输、包装过程中都没有严格的卫生防范措施，很可能成为病菌传播的渠道。

（三）回收截短再使用

在餐馆吃饭时，如果发现一次性筷子比较细和短，这就很可能是二次回收使用的筷子，也就是将别人用过的筷子削去两头，再次打磨做出的筷子。

（四）筷子桶藏污纳垢

一次性筷子生产出来后，经过流通和储存等环节后，被细菌和病毒污染的几率大大增加。当一次性筷子摆到了餐桌上，卫生条件更不容乐观，在一些饭馆，筷筒长时间得不到清洗，成为藏污纳垢之地。

（五）超过保质期，病菌大增

经过消毒的一次性筷子保质期最长为4个月，一旦过了保质期很可能带上黄色葡萄球菌、大肠杆菌及肝炎病毒等。也就是说，即使是生产合格的一次性筷子也可能因为过了保质期而有损健康。

（六）以次充好，不高档的“三件套”

有些餐馆会为消费者提供带湿纸巾的三件套（内含一次性湿纸巾、筷子和牙签）。商家的这种行为可不仅仅是为了卫生，而是其中隐藏着惊人的利润。这种三件套通常收费一元至二元，它们除了给餐馆节省了一大笔清洁、消毒的成本外，最主要的是能给餐馆带来惊人的利润。假设通过正规渠道正常运作，一个日平均客流300人的中档餐馆仅“三件套”一项，一年至少进账18万元，连锁经营企业每年仅“三件套”的纯利润就超过百万元。如此高的利润并不能满足一些黑心商人的胃口，他们还有其他更节省成本的方法——回收再使用的“黑心三件套”：对废弃筷子打磨、抛光，用洗涤灵清洗、用84消毒液浸泡，再进行烘干处理；湿纸巾则采用黑心棉制造。难怪有经验的食客往往不用三件套而是要求餐厅提供消毒筷。

支招远离黑筷子

1.外出就餐时，应要求饭馆提供消过毒的非一次性筷子。事实上，那些生意规模较大、卫生状况良好的餐厅、酒楼通常不使用一次性筷子。而严格的消毒程序也让消费者无需担心安全问题。

如果不放心餐馆提供的消毒筷，同时也是从环保的角度考虑，强烈建议大家自带筷子，既环保又安全。

2.使用一次性筷子前应仔细鉴别其质量：（1）查看包装上是否印有生产厂家的名称、商标及联系方式；（2）闻一下筷子的气味，如果有股酸酸的硫黄气味，最好不要使用；（3）看筷子的颜色，不要使用分叉、过白、过于短小的一次性筷子。

3.使用一次性筷子前，先用凉水清洗筷子表面，减少残留的二氧化硫。

关爱环境，拒绝使用一次性筷子

我国除了是一次性筷子的生产大国和使用大国，还是不折不扣的出口大国。相关资料表明，自2000年以来，我国一次性筷子年出口量一直在14~16.4万吨之间，出口值在1.2~1.6亿美元。其中，每年向日、韩出口的一次性筷子就达150亿双以上。但是，丰厚的收益是以损失大量的森林资源为代价的。据统计，我国每年生产450亿双一次性筷子，需要耗费木材166万立方米，砍伐大约2500万棵大树。而我国森林面积1.34亿公顷，仅占国土总面积的14%左右，森林覆盖率世界排名第121位。按人均计算，森林面积仅为世界人均的九分之一，林木蓄积量仅为世界人均的13%。

与此相反，一次性筷子的始作俑者日本，每年消耗250亿双一次性筷子，其每年消耗的一次性筷子约有96％来自中国。如今日本保持着高达69％的森林覆盖率，位居世界前列。

我们正在以我们的短视破坏着我们赖以生存的环境。为了我们的生存环境更美好，请大家拒绝使用一次性筷子。

第43节：第四节劣质的一次性塑料杯，是否医用垃圾造?

第四节劣质的一次性塑料杯，是否医用垃圾造?

揭秘一次性塑料杯的制造原料

不少饭店、公司甚至居民的家里都会使用一次性塑料杯。“方便，卫生，便宜！”使用者不约而同地给予一次性塑料杯这样的评价，不少人尤其是冲着“卫生”两字而来。合格的产品确实给我们带来了便捷，但是由于黑心商人的存在，使好事不免大打折扣。如果告诉你，正在使用的一次性塑料杯，其前身很可能是一支残留着发酵药剂的一次性注射器或者是带有病人血液的输液管，你还能悠然自得地继续喝杯中的水吗?

在前一节中，我们已经提到过医疗垃圾，本节之所以将一次性塑料杯特意提出来讲，是因为它的使用量非常大，甚至超过一次性饭盒，而人们对它的关注却少得多。

前文说过，医疗垃圾的主要成分是聚氯乙烯，本身就是有毒的，再加上医疗垃圾中含有大量的腐败变质成分、细菌、传染病毒、放射性物质以及有害化学药剂等，它所包含的病菌是普通生活垃圾的几十倍乃至上千倍，即使只是堆放就有可能对附近居民的健康构成威胁，更何况被制成食用器皿，其危害之严重不堪设想。

还要再补充一句：医疗垃圾的使用范围还不仅仅是一次性塑料杯，我们经常使用的水桶、酒桶、饮料瓶等各种食用器皿，其前身都可能是医疗垃圾。而它们此时或许正陈列在你的家中。

支招如何选择安全的一次性塑料杯?

1.在正规的超市购买。透明状的一次性塑料杯子，由于其材料是聚丙烯，属于无毒耐热材料。因此只要购买正规厂家的产品，看其包装和标识没有问题就可以放心使用。

2.慎选颜色鲜艳的塑料制品。这种制品可能属于再生塑料制品，遇热便会产生有害物质。鉴别这种塑料制品可以采用以下方法:

首先，在正规场所购买正品，在使用时按照产品说明使用。

其次，可以按下面的方法鉴别是否为再生制品：闻一闻，如果有怪味可能是再生塑料制品；把塑料杯放在水里，如果沉下去，就是再生塑料做的；再生塑料制品很脆、韧性差，因此遇到韧性不太好的塑料杯，也要慎用。

第44节：第一节提防“地沟油”、“口水油”

第四章

外出打牙祭，提防店家玩猫腻

到饭馆吃饭，对每个人来说都是再平常不过的事了，有些人甚至一年中大半时间在外就餐。但是外出就餐的一些健康隐患，并不是每个人都知道。在这一章里，我们就目前常见的外出就餐方式，讲述一些最普遍的食品安全问题，大家可以举一反三，灵活地见招拆招。

第一节提防“地沟油”、“口水油”

还记得前文介绍油条黑幕时所提到的地沟油吗？不仅是街头露天小摊，一些中小餐馆中也有使用地沟油的现象。

揭秘食用油的“发明创造”

央视《每周质量报告》曾报道过这样一个事实：某些造假者将大量的猪下水、内脏、猪皮，通过煎熬后，加入大量的工业双氧水漂白，然后加入工业消泡剂去泡，最终这些肮脏的东西变成了晶莹透亮的动物油并被卖到了餐厅。

除了地沟油，黑心商人还有一种“发明创造”——口水油。

口水油是说有些做水煮鱼的饭馆，把客人吃过的水煮鱼中的油留下，下一次做鱼的时候再用，因为油里还残留着上一批客人的口水，所以称之为“口水油”。为了掩饰不新鲜的油，餐馆往往会在新做的鱼里放很多辣椒。

北京一位刘姓先生家的窗户正对着一家餐馆的后厨，他亲眼看到这家餐厅的服务员将顾客吃完的水煮鱼放到后厨，厨师则将盆里的油倒进了一个大桶里。后来，经过记者的暗访，敢情这油不止是再次用于水煮鱼，还是饭馆其他的菜品用油。央视《经济半小时》也曾报道，一些海鲜酒楼和火锅店里，也有这种作为，而且干脆就是从堆满纸巾、牙签等垃圾的剩菜里一勺勺撇出残存的油。

我国明确规定，餐饮业中的食用油不允许重复利用，无论是口水油还是地沟油，不仅不卫生，还会对人体产生危害。因为油经过反复熬制，会产生聚合的致癌物质。也就是说，这种油是万万使不得的，如果用了就等同于谋财害命，或者说就是在给顾客投毒。但利欲熏心的商人，又哪里顾得这些。非但没有收敛，反而从起先的偷偷摸摸到如今的近乎明目张胆了。如果没有法律的强制，单靠职业道德、行业自律是难以防止我们吃到别人的口水的。

支招远离地沟油、口水油

作为消费者，我们在家里可以放心大胆地吃饭，因为我们可以保证家里使用安全的油，但坐在餐馆里时，就要设法辨别面前菜盘里的菜是用什么油烹制的。

1.尽量少吃水煮鱼、麻辣小龙虾等可能使用地沟油、口水油的食品，特别是在卫生状况不明朗的地方，更要小心食用。有专家建议食客去大饭馆，可这种建议的可靠性又有多大呢？大饭馆就能确保用过的油全部倒进垃圾桶里而不作他用？再说，还存在着许多遵纪守法的小饭馆呢。

2.去口碑比较好，或者比较熟悉的店。正规饭馆的服务员会主动告诉顾客，新油做出的鱼肉比较白嫩，油的颜色发亮而且清澈，有的饭馆还明确承诺，水煮鱼连油都可以一并打包带走。

3.店家通常会用大量的辣椒、调料等掩盖油的问题，所以遇到口味过重的水煮鱼之类的食物要留个心眼。

4.可以去厨房看一下。一般饭馆都不允许进厨房参观，看鱼的地方也都在厨房外部，不过，如果确实不放心的话，总可以找到借口进入后厨的。

5.学会辨别地沟油、口水油所烹饪的食物。一看油色：新油油色发亮而清澈；新油做出的鱼肉比较白嫩；二看透明度：旧油非常混浊，油色发污；旧油做出的鱼肉则比较发暗。

第45节：第二节“偷梁换柱”的高档食材

第二节“偷梁换柱”的高档食材

揭秘高档海货的造假术

许多餐馆的厨房里都会有冰镇的死海鲜，从海鲜档里提过来的活海鲜，诸如活鱼、基围虾等等在这里被“偷梁换柱”，活的给客人过目，死的供客人下肚，当初让客人过目的活海鲜最后还回到海鲜档里去。

再比如，高档酒店中的菜品中有一些高档海货，例如鱼翅、燕窝、海参以及鲍鱼等，但某些黑心酒店提供给客人的并非真品：

——鱼翅是明胶制作的合成鱼翅；

——燕窝要么是用低价的毛燕和草燕冒充高价的官燕；要么将白燕窝染色加工成高价的黄燕窝或血燕窝；要么用木薯粉、鱼胶粉、鸡蛋、树胶等为劣质燕窝美容，使其看起来光亮、厚密，并增加重量；要么是用树脂或漂白的海苔等冒充即食燕窝或燕碎。

——用东欧的海参冒充日本的关东辽参；

——鲍鱼可能是以次充好，更有甚者，可能是用面做的。

……

支招识别偷梁换柱的食物

1.如果是活鱼、活虾等活的水产品，不妨进入厨房看着厨师们杀了、洗了再回到座位上安然等待。

2.太便宜的高档产品最好别吃，十有八九是假的。当然，如果明知是假，不过还是想满足一下心理需要，另当别论。

3.辨别真假鱼翅：

真鱼翅——两头尖，色均匀光亮，有少量翅肉附身，咀嚼有弹、韧性，入味；

假鱼翅——颜色鲜亮、艳，易断、碎，咀嚼后呈粉状，无弹性，无味。

4.辨别真假辽参：

正宗的日本关东辽参有六排刺针，形尖、小，色黑，质地口感滑软，略有弹性等。而东欧进口的海参大，肉质松，刺针为乳头状，色白。

5.辨别真假燕窝：

（1）燕窝品质高下的鉴别方法：一要看燕窝的“发头”（即燕窝湿透后在重量上与干身时的差异，倍数越大即“发头”越好，越经吃），一般官燕有6~8倍的“发头”；二看燕窝是否干净，细毛越少越好。最后是看盏形和干爽度，通常燕窝两端之头脚越细越好，干爽含少水者为上品。

（2）漂白燕窝的鉴别方法：将燕窝在水中浸一下后取出，约半分钟后，用拇指及食指擦摸数次，如手指有化学药品的臭味，且燕窝炖煮后涨率不大，易化水，无天然的蛋清味，则说明经过漂白。

（3）涂胶燕窝的鉴别方法：将燕窝浸入水中即取出，约半分钟后用拇指及食指擦摸，如感到有黏性，甚至嗅到化学味道，则为涂胶燕窝。

（4）染色燕窝的鉴别方法：染色燕窝多以低价白燕染成红色或黄色，冒充高价的血燕或黄燕。这类假血燕、黄燕在未湿水之前较难分辨，可将其浸泡或炖制，由于色素溶于水，清水会被染成红色或黄色。而真正的血燕及黄燕，浸泡、炖制后，不会变色。假血燕炖一两个小时后就会变得稀软，真血燕久炖后质地依然爽实。

（5）海藻燕窝的鉴别方法：此类假品多以燕饼或燕丝的形式出现，有真假混合的，也有百分之百用海藻经漂白、晒干、水煮制成的人造燕窝。海藻燕窝的颜色实白，少光泽，质粗坚硬，有海藻味。而天然燕窝条色泽通透稍带黄，有光泽，无异味。

第46节：第三节免费饮料有猫腻

第三节免费饮料有猫腻

到餐厅坐定之后，如果不想花钱，店家通常会给你端上一壶免费的茶水，也有些店家会推出免费饮料。我们不怀疑一部分店家是真诚的，但无数的事实也告诫我们：天下没有免费的午餐。

揭秘免费饮料中的猫腻

（一）免费一杯“垃圾茶”

免费的茶水会是怎样一种茶水呢？遗憾地告诉大家：多数免费的茶叶是用劣质的过期茶叶重新翻新生产出来的。小饭店、餐馆以“垃圾茶”待客，早已是圈内公开的秘密。

垃圾茶主要分为三种，一种是粗茶梗；第二种是各个茶店陈茶翻新时筛下的碎末，由专人收购卖到茶叶批发市场；第三种是在劣质茶叶中掺上槐树叶、杨树叶，虽然味道很淡，但这样泡出来的茶样子好看。为了出味，商人们会在垃圾茶叶中添加点色素和香精。这种“垃圾茶”泡出来后，茶汤浑浊，杯底沉淀物多，里面多是碎叶和叶梗，至于所谓的“浓郁的茶香”多是因为喷过香精之类的东西。

“垃圾茶”的味道不好自不必说了，更重要的是，其农药残留和重金属含量都超出了标准，而且灰尘多、不卫生。长饮这种垃圾茶水，会引发血液中毒，肝肾等脏器中毒，还会造成神经系统损伤等。

（二）免费饮料有猫腻

火锅店或大排档里免费送汽水、啤酒等饮料是常见的招徕顾客的手段。这其中，有一部分是饮料厂家为了推销自己的产品，主动与火锅店合作，低价提供饮料。这部分产品通常很安全。另一部分则是火锅店自寻货源。为了降低成本，店主们便将目光瞄准了即将过期的饮料。

一般说来，免费饮料总能如期送完，不过，万一哪天，负责饮料的店员“忘”了逐箱查看保质日期，过期汽水就会流入顾客的胃里。这

就是为什么店员会替你开瓶，再将汽水送上的原因了——如此一来，消费者就看不到标在瓶盖里侧的生产日期、保质期限了。

支招远离垃圾饮料

（一）如何辨别垃圾茶?

1.餐馆里的免费茶水多数都是垃圾茶，尽量不要喝。要么多掏钱喝收费的茶，或者让店家提供白开水。

2.学会辨别“垃圾茶”。

首先，看茶汤的颜色。正规茶泡出来的茶汤透明、澄清，颜色鲜亮。垃圾茶的茶汤则混浊、暗淡；其次，闻香味。“垃圾茶”里添加的香精入水后挥发得很快，用水一烫香味就没了；再次，看外形。“垃圾茶”匀整度差，有细末、叶梗和灰尘。最后，观察茶底，即茶叶冲泡后，倒掉茶汤，看茶叶有无异味、色泽绿不绿。如果有异味，色泽不绿，则有“垃圾茶”的嫌疑，不要饮用。

（二）如何辨别过期免费饮料?

办法很简单，一是要求查看瓶盖上的保质期；二是品尝是否有异常味道，以防店家在保质期上做手脚。

第47节：第四节提防问题米饭

第四节提防问题米饭

虽然饭店里米饭的价格不算便宜，但也是一些黑心店家造假的对象之一。

揭秘问题米饭

（一）陈化米饭

如果餐馆里的米饭吃起来口感不佳，就要小心了，极有可能是陈化米或者质量不好的米。

所谓陈化米，简单地说就是品质极次、变质的大米。按规定，陈化粮可以卖给酿造、饲料等工业用粮大户，但绝不允许直接作为粮食销售。因为其中所含的黄曲霉毒素，是目前发现的最强的化学致癌物，试验表明，其致癌所需时间最短仅为24周。但是目前的现实情况是，一部分陈化米没有经过任何处理就在一些粮食市场里公开出售，而另外一部分陈化米经过简单翻新后又被当作新米出售。

有一段时间，陈化粮也被称为“民工粮”、“学生粮”，因为它们被黑心商人卖给黑心工地或无良学生食堂，最终成为民工、学生的盘中餐。在一些小饭馆，陈化米饭也同样存在。

未经加工的陈化米颜色发黄，捧起来闻，有一种发霉气味。但经过厨房清洗揉搓，陈化米重新白白胖胖，煮成米饭，虽口感不佳，但也像模像样。试想，在餐馆里有几个人会因为米饭口感不佳而提出异议呢？商家也正是因为消费者的“宽容”而继续着他们害人的勾当。

另外，即使你真的计较，提出看看生米，或许你也看不出什么破绽，因为你吃的或许是经过美容后的陈化米：经过除尘、除杂、去皮、碾白、抛光等加工工序的陈化米与一般大米已别无二致了。

（二）剩饭再加工

除了陈化米，一些餐馆里还可能给你吃剩饭，也就是前一天或者前几天没有吃完的饭。按照营养学家的说法，米饭重复加热，其中的

维生素会越来越少，重新加热次数最好不要超过一次。另外，剩米饭如果保存不好，还可能引发食物中毒。

陈化米危害大

粮食陈化是一种自然现象。粮食在储存期间即使是没有发热、生虫、生霉，也仍然存在陈化现象。粮食陈化表现在食用品质和使用品质下降。严重陈化时食味明显变差，酸度明显增加。根据国家有关规定，粮食的保质期一般在4年以内。超过4年的陈米，必须经过质监部门的检测，检测合格后才可食用。而经确定已经陈化的米，必须按照《关于陈化米处理若干规定》进行处理，陈化米只能用于生产酒精和动物饲料。陈化米中如果出现黄色颗粒，就说明米中已经含有大量强致癌物黄曲霉菌，一旦食用，对人体危害极大。

支招鉴别陈化米饭的方法

一般来说，商家用劣质米造假有三种方法：一是在质量较好的大米中掺入少量陈化米。二是直接用陈米。三是使用抛光打蜡的劣质米。

第一种方法煮出来的米饭口感与新大米煮出来的米饭差不多。后两种米煮出来的米饭很松散，口感非常差，缺乏黏性，没味道，看起来有点淡黄色或者很糙。

第48节：第五节提防黑心火锅底料

第五节提防黑心火锅底料

每年秋风一起，各地的火锅店、涮涮吧的生意就分外红火。边涮边吃边聊天，是食客们的乐趣。可是，如果走进火锅店的幕后，你可能就乐不起来了。有位自曝黑幕的火锅店老板说，虽然自己的火锅店里食客如云，但是自己从不在这里宴请亲朋好友。原因很简单——火锅里头有“猫腻”。而这些猫腻在相当一部分火锅店里都存在。

揭秘火锅底料里的猫腻

（一）火锅底料中的罂粟让你欲罢不能

火锅味道好坏，全在火锅底料。锅底是火锅店的看家秘方，配料通常都十分讲究。

你是否遇到过让你吃了还想吃，甚至会不远千里去寻找的美味火锅？如果有，那么，恭喜你，你可能尝到了罂粟的味道。

为了提高汤的鲜美度，在火锅汤里添加罂粟壳早已不是什么秘密，添加范围不止是火锅底料，麻辣烫、羊肉串、刀削面等等食品中都可能添加。有些店里不用这个，而是添加一种名叫“十香粉”的调料。这种调料的交易非常诡秘，做熟不做生，而且非常昂贵。加过这种调料的汤特别鲜美，让人吃了还想吃。目前，“十香粉”的具体成分是什么，来自哪里都还是谜。但有一点是肯定的，它和罂粟一样，都会让人上瘾。

（二）馋人的底料可能来自黑作坊

说起吃火锅，那些看起来色泽鲜亮、闻起来香喷喷的红油和风格各异的火锅底料是勾起食客食欲的主要原因之一。不过，你可能想不到，在锅里翻腾的诱人的锅底可能来自肮脏的黑作坊，看起来鲜亮的红油可能是用猪油造的（正常的火锅底料会用到牛油、色拉油，绝不会用到猪油）。你会说，我去有名气的店，名店的锅底都是自己秘制的，不会出问题。真的如此吗？下面的事件或许会给你当头棒喝。

山东某地工商分局曾查获一家专为一些知名火锅店供应火锅底料等调料的肮脏加工点。

当时，映入执法人员眼前的首先是肮脏的加工环境，接着是装着色泽鲜亮红油的涂料桶，以及直接摊在地上晾晒的酱货。再看造火锅红油的材料：猪大油、火锅店回收来的剩菜油、随地乱放的辣椒、花椒等调味品，还有柠檬黄、辣椒红、苏打等食品添加剂及多种液体调味品。这样的火锅底料最终被送到了城里一些知名的火锅店。

（三）回收锅底再加工

如果上面所说的名店用黑锅底还可以眼不见为净，那么若吃掺了别人口水的回收锅底，再加上口水油，恐怕谁都难以接受。

（四）牛油石蜡造

如果去买火锅底料，一些出售火锅底料的老板可能会告诉你：火锅底料质量的好坏，很难从包装上看出来，但是可以用手摸出来。按照他们的说法，火锅底料是以牛油为主，如果牛油多则当天气冷时就会很硬，所以好的火锅底料应该是硬邦邦的。事实真的如此吗？非也。有些摸起来很硬的火锅底料其实是加了一道意想不到的添加剂——包装用石蜡，而且分量十足！

包装用石蜡不仅价格低廉（一斤石蜡能当三斤四斤牛油用），而且手感极佳（它的硬度能超过牛油三四倍甚至五倍），对生产者来说确是一本万利，对消费者来说则无异于灾难。

按照卫生部门的有关规定，即使是食用蜡，也严禁在火锅底料中使用，更何况掺入的是只能在包装上使用的石蜡。要知道，食品包装蜡里含有多烷烃类致癌物质。如果这种石蜡在火锅里面长时间蒸煮，它会分解成更小的低分子化合物，这种化合物主要是对人的呼吸道、肠胃系统造成影响。有些物质可能会在人体蓄积，造成长期的慢性危害。

从目前看，新闻媒体中所曝光的问题火锅底料主要是指袋装产品，它通常用于家庭食用，但也极有可能出现在火锅店里。

用于食品中的石蜡有哪些?

石蜡是一种正构烷烃，主要是从原油、润滑油等物质中提取而得。根据加工精制程度不同，可分为全精炼石蜡、半精炼石蜡和粗石蜡3种。石蜡的用途非常广，如火柴、纤维板、篷帆布、食品、口服药品、蜡纸、蜡笔、蜡烛、复写纸、包装材料、烘烤容器的涂敷料等等。

用于食品中的石蜡有两种，一为食品包装蜡，主要用于包装食品的材料里面，比如说，我们喝汽水的纸杯内侧涂的，以及一些药丸、药瓶的封口上用的都属于食品包装蜡。此外，还有一种可作为食品添加剂的食品级石蜡，它的要求非常严格。食品包装蜡的纯度和安全性都没有食品级石蜡安全性高，其中含有多烷烃类有机化合物，会对人造成致癌作用。

支招远离不安全火锅

1.慎选就餐地点。合法经营的火锅店通常不会使用劣质材料，所以消费者应尽量去那些质量相对有保障的火锅店就餐。也可以自己配料与家人、朋友一起在家中聚餐。

2.三招辨别“石蜡底料”。如果是自己购买袋装火锅底料，可以通过如下方法辨别真假：（1）看包装上是不是有生产厂家的厂址、厂名、联系方式；（2）手摸一下底料是不是很硬，如果特别硬，掰都掰不断，一般是加了石蜡的；（3）牛油在火锅里20℃~30℃就完全融化了，而加了石蜡的底料融化较慢。

第49节：第六节红火的火锅店，可疑的入口菜

第六节红火的火锅店，可疑的入口菜

吃火锅就必然要点下锅的菜。通常来说，牛羊肉之类的拳头产品一般不太容易造假，蔬菜只要洗得干净，也不会有太多问题。对店家来说，这两类食品没有太大利润，为了利润更大化，一些唯利是图的店家在其他菜品上做了手脚。下面试举几例。

揭秘菜品的造假术

（一）低价背后的“仿真食品”

“28元一位”，“20元一位”，这样的低价火锅店我们随处可以看到，由于“价钱便宜、蔬菜海鲜随便吃”让大家觉得很实惠。不过，天下没有免费的午餐，低价的背后隐藏着不可告人的秘密。北京有位细心的大学生在一家20元自助火锅店带出了几个“虾仁”回去做实验，结果发现，这些所谓的虾仁主要成分竟然是淀粉。

这位学生吃到的这种“虾仁”叫素虾仁，在一些食品批发市场有卖，其主要成分是魔芋粉。虽然外观与虾仁相似，但这种虾仁的价格低得却像咸菜一样，所以很多商家都买去冒充“真品”。除了火锅店，学校食堂、大型KTV、酒店、饭店、大排档都是这种素虾仁的大买家。

除了素虾仁，还有素腰花、素鱼片、素香肠等等，它们被很多商家用来冒充“荤食”。

（二）以次充好，丸子里面做手脚

吃火锅时，遇到肉丸、鱼丸、燕饺、蛋饺之类的菜时要分外小心。因为这些不成型的肉很难辨认优劣，黑心店家就是要靠它们来黑顾客的钱。对这些食品，店家有两种造假法：一是好、坏各一半，混合装盆；二是在盘子的上方或外围放比较好的，差的藏在里面。而大多数顾客会选择麻辣锅底，麻辣味一遮盖，谁也觉察不出丸子有没有异味。

（三）水发货里下毒手

我们涮火锅的时候吃的比较多的牛百叶、鱿鱼、海参、蹄筋等等都是水发货，水发货本来是些干制品，只要用清水泡，变软了就行了。不过，一些不法加工者为了让水发货看起来鲜亮饱满，而且分量大增，使用了一些“特殊”的水发剂：工业氢氧化钠（增重）、双氧水（漂白）、甲醛（即福尔马林，医院里就用这种溶液防腐）等。加了这些药水后，水发货不但看起来鲜亮饱满，而且重量骤增，1斤牛百叶能变成4斤。

做水发货的人称自己从来不吃这些东西，因为他们很清楚，这些所谓的水发剂都具有极强的腐蚀作用，对人的胃、肠、肝脏都会造成极大的伤害。

这些有毒的水发货不但可能在火锅店、大排档里出现，也会在农贸市场里出现，如果你不懂得辨别，就可能被黑了。

（四）其他名目繁多的伎俩

除了上面提到的食物，所有吃起来过韧、过脆、过滑爽的东西，都可能是经过特殊处理的，例如经常被食客点到的金针菇，可能是被硫黄处理过的，木耳等山货是被工业制剂处理过的，绿油油的蔬菜可能是用苏打水泡过的……

总之，如果不留意，你无法辨别盘子里的食品究竟是美味还是毒药。

支招涮锅时远离不安全食物的方法

（一）如何辨别仿真食物?

近年来，素虾仁这类仿真食品的销量在不断扩大，如果卖方事先告知买方，这种买卖是合法的，如果卖方隐瞒事实，就算是欺诈。

为了防止上当受骗，消费者要练就一双辨别真假的慧眼。通常来说，仿真食物具有以下特点：外观好看、口感不佳，煮多久都没有变化。此外，仿真食物缺少真品应有的特点，如仿真虾仁上面没有黑色的虾线，吃起来面面的，也没有虾仁应有的味道。

（二）识别火锅店里的黑心食物

1.吃火锅时，点到水发产品、菌类等需要二次加工的食品时，用手摸一下，如果滑腻感比较大，就有可能经过了处理。也可以拿起来闻一下，有比较大刺激性气味的也一定有问题。

2.点蔬菜、肉丸之类的食品时，翻看一下底部和中间的，以免店家鱼目混珠，以次充好。

3.火锅店老板建议，用完餐后，不妨多做几个动作：（1）将所有未吃完的生食全部倒入锅中，虽然看起来浪费，却避免了被店家“一卖再卖”的可能。（2）用餐后，将汤里的辣椒、大蒜等底料一并捞出，扔在盛垃圾的骨盆里，以防店家回收。（3）把一次性湿毛巾带走，以免给“地下作坊”重新回收的机会。

第50节：第七节非法麻辣烫、烧烤背后的惊人隐患

第七节非法麻辣烫、烧烤背后的惊人隐患

揭秘非法大排档里的造假手段

（一）大排档里的肮脏菜品

先来看一个关于麻辣小龙虾的事件。

在北京的大排档历史上，麻辣小龙虾（简称麻小）曾经作为时尚美味小吃，盛极一时。小龙虾通体红亮、浓香无比，入口麻辣鲜柔、唇齿生香，使人越吃越上瘾，一发不可收拾。北京最有名的饮食街——簋街更是整条街把麻小作为主打菜和招牌菜。这本是好事，然而，北京电视台根据线人举报调查发现，一些养殖户在利益的驱动下，为了使小龙虾长得快，竟然用人畜粪便和腐烂食物喂养，经过检验，这些小龙虾铅和砷的含量超过国家食品卫生标准，长期食用会对人体造成很大的伤害。虽然这种行为只是一部分不法商贩所为，但是却给所有麻小经营者带来灭顶之灾。黑幕一经曝出，一时间京城是谈麻小色变，麻小也渐渐淡出了北京人的餐桌。

麻辣小龙虾事件只是大排档问题中的一个典型。由于目前还没有非常严格的标准规范，大排档、街边小食摊的大部分食物是由店主自行生产加工的，其中难免隐藏着食品安全问题。特别是没有经营证照的街边小食摊，更是隐患颇多。

一直以来，麻辣烫小摊以其独特的风味占据着许多城市的街头巷尾，面对诱人的食物，人们往往已是垂涎欲滴。但是当厕所、福尔马林、耗子肉、地沟油……这些字眼同时和小吃联系在一起的时候，不知道在你的脑子里会出现什么样的景象？不妨让我们描绘一下：

——麻辣烫一串串地串好，堆在塑料筐里，卫生状况堪忧。医生告诫说：如果从事食品加工制作经营的摊主携带如结核、痢疾、乙肝等传染性病菌，将会给消费者带来极大的危害。

——一桶洗碗水洗遍所有餐具；

——菜不用水冲洗，只用抹布擦，有的青菜根部还能看见没有洗去的脏东西；

——出售不新鲜的蔬菜，比如发芽的土豆、有毒的野蘑菇、加工不当的扁豆等，吃了很容易引起中毒。轻则恶心、呕吐、腹泻，严重的甚至直接致人死亡；

——鱿鱼等水产品是用福尔马林等化学药水泡出来的，伤害胃、肠、肝脏，甚至可能诱发癌变（可参见“水发货里下毒手”的相关内容）；

——特别黑特别臭的臭豆腐是用化工原料硫酸亚铁等染出来的；

——大排档里的纸巾质量不如厕纸；

……

麻辣烫中隐藏的“猫腻”不止这些。在这里，我们列举一二，只为给大家提个醒：应当去卫生条件好的场所进食，尽量不吃街边无证照小摊上的食物，即使吃，也应该少吃、挑着吃。

（二）非法烧烤，伴随着癌症、寄生虫

每当夜幕降临，白天车水马龙的闹市区就开始烟雾缭绕，原来是一个个烧烤摊点又开始营业了。当人们享受着美味的烧烤、羊肉串、Bar-B-Q，呼吸着各种气味混杂的污浊空气时，是否想过烧烤食物带给我们的除了美味还有什么呢?

——女性吃烧烤易患乳腺癌。美国洛瓦妇女健康研究中心的报告说，常吃烧烤肉的女性患乳腺癌的危险性要比不爱吃烤肉的女性高出两倍。尤其是那些少女时代爱吃羊肉串等高温烧烤肉制品的女性，她们成婚或到中年后患乳腺癌的比率明显增高。原因是，肉用高温烧烤、油炸或火炭烧烤会产生一种叫异常胺（AH）的致癌成分，这些致癌成分在与人体肌肉组织的肌酸和蛋白质中的氨基酸发生作用时能促使癌细胞形成。

——诱发癌症。常吃烧烤食物易诱发胃癌、肠癌、白血病、肺癌等疾病。肉类在烧烤煎炸过程中，会产生苯并芘、丙烯酰胺等物质。

这些化合物具有很强的细胞毒性作用，是肿瘤诱发剂。肉类在烧烤前，一般都要腌制，因此，含有较多的亚硝胺，而亚硝胺也是致癌物。

——营养大打折扣。在高温条件下，食物中的维生素会遭到破坏，蛋白质会发生变性，使食物的营养价值降低。

——感染寄生虫。烧烤食物外焦里嫩，有的肉串里面还没有熟透，甚至还是生肉，若尚未烤熟的肉是未经检疫的，如米猪肉，食用者可能会感染寄生虫病。假如烤焦了，则会致癌。

——油烟、灰尘带来肿瘤隐患。烤串会造成油烟污染，一些杂质吸入以后会引起哮喘、气管炎的发作，长期下去就会形成肿瘤。

——卫生隐患。一些规范的室内烧烤店，卫生状况基本可以保障。假如你吃的是街头烧烤，卫生状况就要大打折扣。首先是烧烤的食物质量无法保证，肉、肠的来源非常可疑。其次，加工食品的环境和人员往往没有任何卫生防护用具，穿好的肉串随意堆放，最多用块塑料布遮盖，所用的竹签都是未经消毒重复使用的。再者，制作过程极不卫生。路边烧烤通常是由摊主代烧，摊主一手拿着肉串，一手拿着扇子不停地对着炭火猛扇，然后反复地用脏手直接在肉串上涂抹孜然、辣椒粉及油料等。如此加工出来的食物，卫生状况实在令人担忧。

支招远离非法烧烤、麻辣烫的危害

关于麻辣烫、烧烤对人体有害的话题可以说是老生常谈，但是，如果是在卫生及制作都规范的场所就餐，在控制食用频率的情况下，安全是可以保障的。但是，街头烧烤、麻辣烫等就无法保障了，建议大家少吃这些食物，最好不吃。若实在抵挡不住美味的诱惑，可用家用电烤箱、微波炉自己制作享用。

第51节：第八节洋快餐=垃圾食品

第八节洋快餐=垃圾食品

在城市的繁华路段，几乎都可以看到洋快餐的身影，麦当劳、肯德基、必胜客……每到就餐高峰，这些洋快餐餐厅里往往人头攒动，异常火爆。在我们身边有很多迷恋洋快餐的人，他们认为洋快餐代表了时尚，代表了美味。殊不知，洋快餐竟是垃圾食品的主力军，所有笼罩在它上面的光环不过是我们的一相情愿而已。有专家说：一支烤鸡腿的毒性等同于60支香烟。

对于洋快餐，无所谓打假，因为它本身就带着原罪。在此我们不会刻意呼吁消费者不吃洋快餐，毕竟“吃”的目的不仅仅在吃本身，有时候也是为了满足某种精神上的享受。我们所要做的是，告诉朋友们洋快餐的隐患所在，提醒大家少吃这类食品。

揭秘洋快餐的危害

（一）洋快餐是诱发儿童多种疾病的元凶

1.成人病“年轻化”

在所有食用者中，洋快餐对儿童健康的影响最为严重。通过分析，西式快餐对儿童的影响直接体现为肥胖症，而肥胖的儿童中50%左右会转化成成人肥胖者，而且还可能出现高血压、糖尿病、冠心病、胆结石、肾脏病、脂肪肝、猝死、乳腺癌、痛风等疾病。

糖尿病患者本以中老年人居多，但最新资料表明，儿童患者越来越多，占全部糖尿病人数的5%，且以每年10％的幅度上升。糖尿病近几年之所以出现“年轻化”的趋势，主要是与年轻人长期超量吃糖和高脂肪食物从而导致肥胖分不开的，饮食不当是祸首。现在很多小孩子都喜欢吃炸薯条、汉堡包等高热量、高油脂而又难消耗的食物，加之独生子女多娇生惯养，吃得多，活动少，体重上升得特别快，结果容易出现血糖过高，从而引发糖尿病。有的虽在儿童期未发病，却埋下了日后得高血压、动脉粥样硬化、心脑血管病、糖尿病等的隐患。

2.诱发儿童罹患哮喘

科学家将100名哮喘患儿与200名普通儿童相比，结果发现，蔬菜、牛奶、维生素E和矿物质摄入不足的孩子，哮喘发病率特别高。如果不考虑家庭经济情况和父母吸烟习惯等其他因素，蔬菜和维生素E摄入少的孩子，发病率比其他孩子高出2至3倍。而西式快餐中正是缺乏这些物质。

有证据显示，经常吃西式快餐的城市孩子哮喘病的发病率较高，而保持传统饮食习惯的农村孩子发病率要低得多。

3.引发儿童性早熟

经常吃洋快餐的孩子，有的五六岁就出现第二性征，如变声、乳房发育、来月经。这是因为洋快餐引起孩子体内内分泌激素发生变化，导致孩子性早熟而影响健康发育。我国不少大中城市的儿童医院内分泌科，每月都要接待不少带孩子来治疗性早熟的家长，有的孩子五六岁就变声、乳房发育、出现生理性月经，家长感到既可怕，又不可思议。其实，这是洋快餐中的油炸食品在作祟。

4.造成营养不良

汉堡基料中的白面粉是精食，对人体的主要贡献就是产生热量。人类营养史表明，长期过于精食者，易引起冠心病、糖尿病、动脉血管硬化和心肌梗塞等。另外，由于汉堡中含有大量奶油，只夹了一两片少得可怜的生菜或酸黄瓜，因此脂肪含量非常高，维生素含量极低。这些营养摄入对于正处于生长发育期的孩子是远远不够的。

再说，如今的孩子尤其喜欢吃甜食，喝饮料，这些物质很容易引起饱腹感，到吃饭时食欲全无。在饭前喝饮料，会稀释胃液，影响对食物的消化吸收。果汁饮料中的色素还易沉着在孩子嫩弱的消化道黏膜上，干扰体内多种酶的功能，引起厌食，消化不良。由于甜食中几乎没有蛋白质、维生素、矿物质等营养素，长此以往必然会造成孩子营养不良，影响生长发育，引发缺铁性贫血等疾病。

（二）洋快餐是肥胖病和富贵病的源泉

西式快餐绝非健康食品，其具有三高的特点：高热量、高脂肪、高蛋白质；三低：低矿物质、低维生素、低膳食纤维。正是由于快餐食品营养严重失衡，所以国际营养学界称洋快餐为垃圾食品，是能量“炸弹”。

此外，洋快餐中含盐量较高，高钠会诱发高血压。

再者，制作洋快餐使用的起酥油、人造黄油等，是将天然植物油加氢后制成的氢化脂肪，其中含有38%左右自然界不存在的反式脂肪酸。1991年哈佛大学营养学家威得特教授就指出：长期食用反式脂肪酸会影响人类内分泌系统，对健康有潜在的危害。

洋快餐对身体的健康危害究竟有多大，有待进一步的数据资料支撑。但是现有的各统计资料均显示出肥胖、糖尿病、肿瘤、心血管疾病等所谓富贵病的发病率及死亡率，随着西式快餐的普及在不断地攀升。中国公共卫生专家和医疗专家也认为：“洋快餐”的消费日益增多，是造成中国糖尿病和高血压发病率越来越高的首要原因。

值得引起警觉的是，洋快餐具有一定的成瘾性。

根据美国有关研究表明，汉堡包、炸薯条、炸土豆片等洋快餐可引起进食者内分泌系统变化，使人难以控制进食量。长期食用洋快餐的人，随着体重增加，机体对激素——瘦素的抵抗增强，而人体正是依靠瘦素对大脑发出信号从而来协调饮食行为。机体对瘦素产生抵抗的结果是使人难以节制饮食，变得越来越胖。

（三）洋快餐是各类癌症的诱因

1.苏丹红致癌

2005年肯德基的番茄酱中惊现致癌物质苏丹红，让我们认识了苏丹红，并且至今谈“红”色变。关于苏丹红已有介绍，在此不再赘述。

2.丙毒致癌

丙烯酰胺（简称丙毒）在前面我们也曾提到过，它是一种致癌物质，会导致基因突变，动物实验证明，它会促进形成良性或恶性肿瘤，也会导致中枢和末梢神经系统受损。流行病学观察表明，长期低

剂量接触丙烯酰胺会出现嗜睡、情绪和记忆改变、幻觉和震颤等症状，伴随末梢神经病（手套样感觉、出汗和肌肉无力）。而这种毒素存在于各种品牌的“洋快餐”中，炸薯条、薄脆饼、烤猪肉与水果甜点上的棕色脆皮以及大量油煎油炸快餐食品中都有这种物质存在，有的丙毒含量超过标准400倍。

3.女童爱吃薯条易患乳腺癌

美国一项最新研究显示，女性在儿童时期常吃炸薯条，可能会增加其成年后患乳腺癌的风险。据美国《国际癌症杂志》报道，哈佛大学研究人员以582名女性乳腺癌患者和1569名健康女性为研究对象，对她们的饮食习惯进行了调查。结果发现，在幼儿时期常吃炸薯条的女性，成年后患乳腺癌的风险较高，女性在3至5岁时每星期多吃一份炸薯条，成年后患乳腺癌的风险就会增加27％。这项研究的负责人、哈佛大学医学院的卡琳·米歇尔斯说，很多科学研究发现，幼年时期的饮食习惯会影响女性成年后的健康状况。这项研究说明，乳腺癌可能源于女性的生命早期阶段，在幼年时期养成健康的饮食习惯对降低成年后乳腺癌发病风险有重要意义。

4.低纤维导致大肠癌

洋快餐由于“一少”（纤维素少）致使食物过精少渣，所以肠道内环境失去平衡，造成大肠不通畅，进而形成便秘，腐败粪便在大肠滞留。宿便留在大肠的时间过久，腐败细菌对大肠产生刺激，增加患大肠癌的几率。与此同时，由于洋快餐具有一高（高脂肪），而高脂肪膳食会促使肝脏胆汁分泌增多，胆汁中初级胆汁酸在肠道厌氧细菌的作用下转变成脱氧胆酸及石胆酸，这两种胆酸都是促癌物质，日久刺激便形成癌瘤。

另外，洋快餐的许多饮料中以糖精代替蔗糖，经常食用会大大提高肿瘤发生率，并可祸及后代。还有用电烤箱熏肉时产生的强致癌物质3，4-苯并芘，煎炸类食品含有的杂环胺类化合物，都是潜在的癌症诱发源。

（四）降低免疫力

长期吃洋快餐可使体液变为酸性，使体内酸碱失衡而危及免疫系统。许多儿童之所以反复患上呼吸道感染，与爱吃甜食和喝含糖饮料过多密切相关。

此外，腌肉、火腿、饼干、鱼干等因富含油脂，久放或受阳光照射和受热都容易被氧化，产生酮类、醛类等过氧化脂质毒物。这些过氧化脂质毒物在人体内会干扰人体对蛋白质和氨基酸的吸收，破坏酶系统和维生素，促使人体过早地衰老。

（五）影响智力

爆米花、罐装食品或饮料含铅量高，因为铅在人体内不会代谢，所以会慢慢蓄积。如果长期食用含铅量高的食物会使人智力减退，特别是会引起儿童发育迟缓。

另据科研人员对22种饮料的调查发现，易拉罐饮料中铝含量比瓶装饮料高3~6倍，如果儿童喝得过多，势必增加铝摄入量，使孩子智力低下，学习困难，行为异常。

许多洋快餐含食盐、糖精、味精较多，不仅使人易患高血压、动脉硬化等病，还影响对脑组织的血液供应，脑细胞长期处于缺氧缺血状态，导致反应迟钝、记忆力下降。

如果孕妇多吃味精会引起胎儿缺锌，影响孩子出生后的体格和神经系统发育。世界卫生组织建议，成人每人每天摄入味精不宜超过4克，孕妇及1周岁以下的婴儿禁食。

人体内葡萄糖的氧化反应需要含有维生素B1的酶来催化，而快餐食品含糖分过多，机体因加速糖的氧化而消耗大量的维生素B1，造成维生素B1缺乏，使葡萄糖氧化不全，产生乳酸等代谢中间产物，在儿童的脑组织中蓄积，影响孩子中枢神经的活动，出现情绪不稳、烦躁易怒、精神涣散等症状，影响孩子智力发育，严重的还会得脚气病。

另外，1991年美国哈佛大学营养系主任就指出，洋快餐中用的油含有一种脂肪酸，这种物质对人的大脑有害。这一点在当时曾经引起

很大争论，但是现在已经基本被人们所接受。最近加拿大多伦多的科研人员发现，这类高脂食品足以令人反应迟钝甚至丧失记忆力，尤其会损害青少年正在发育的神经通道，可能对青少年的大脑和思维造成永久性伤害。

（六）影响性功能

常食洋快餐除了会让儿童性早熟，还会削弱男性生殖功能。

研究表明，常年进食大量的肥肉、肉制品、蛋白质和饮料，摄入大量脂肪和糖，缺乏锻炼，会致使脂肪沉着、脑垂体后叶脂肪化，阻碍男性荷尔蒙的释放，导致青春发育期出现睾丸萎缩、阴茎不发育，形成小睾丸、小阴茎、第二性征缺乏、女性化等病症。而洋快餐中恰恰就含有这些食物。

本书精华已连载完毕，谢谢